நீரிழிவு சமையல் புத்தகம்

நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான ஆரோக்கியமான சைவ உணவு வகைகளின் கூட்டுக்கலவைகள்



சத்துணவு மற்றும் உணவியல் துறை



Dr. மோகன்'ஸ்
நீரிழிவு சிறப்பு மையம்
WHO Collaborating Centre for Non-communicable Diseases Prevention & Control

6B, கான்ரான் ஸ்மித் சாலை,
கோபாலபுரம், சென்னை–600 086.
தொலைபேசி : (91–44) 43968888, 28359048, 28359051
பேக்ஸ் : (91–44) 28350935

“டைரக்ட்” - அறக்கட்டளையின் பண உதவியுடன் இந்நூல் வெளியிடப்படுகிறது. இந்நூலில் மூலம் பெறும் தொகை அனைத்தும் ஏழை எளியவர்கள் மற்றும் நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் தேவைகளுக்காக பயன்படுத்தப்படும்

மதிப்புரை



டாக்டர். வி. மோகன்
M.D., FRCP (Lond, Edin, Glasg)., Ph.D., D.Sc., FNASc
தலைவர்



டாக்டர். ரெமா மோகன்
M.B.B.S., D.O., Ph.D., FABMS
மேலாண்மை இயக்குநர்

'நீரிழிவு சமையல் புத்தகம்' – நீரிழிவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான ஆரோக்கியமான சைவ உணவு வகைகளைக் கொண்ட இந்நூலிற்கு மதிப்புரை வழங்குவதில் பேருவகைக் கொள்கிறோம்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு, நீரிழிவு நோய் சிகிச்சையில் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. ஆனால் அதற்கு நேர்மாறாக, உணவுக்கட்டுப்பாடு பற்றி பல தவறான கருத்துக்களும் நிலவி வருகின்றன. மேலும் இந்நோய் ஆயுள் முழுவதும் தொடரக்கூடியதாகையால், இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், தங்களது உணவு முறை மிகவும் சலிப்பினை அளிப்பதாக கருதுகின்றனர்.



இம்மையத்தின் உணவியல் நிபுணர்கள் இணைந்து, பல வகையான நீரிழிவு நோய்க்கான உணவு வகைகளைப் பற்றிய குறிப்புகளை, இந்நூலில் அளித்துள்ளார்கள். ஒவ்வொரு வகையினையும், பொருளையும் பரிசோதித்து, ஆராய்ந்து அதன் சத்து மதிப்பீடு அளித்துள்ளார்கள். கூடுமானவரையில் சைவ உணவு வகைகளை தருவதில் தான் நாங்கள் முயற்சித்து உள்ளோம். ஏனெனில், அசைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள் கூட, வாரத்தில் சில நாட்களில் மட்டுமே அசைவம் எடுத்துக் கொள்கின்றனர்.

பலரின் நீண்ட நாள் கோரிக்கைக்கேற்ப எழுதப்பட்ட இந்த புத்தகம், அவர்களின் தேவையை பூர்த்தி செய்யும் என்று நம்புகிறோம்.

இப்புத்தகத்தை வடிவமைத்த **திருமதி டாக்டர். சரோஜா ராகவன்** (தலைவர், சத்துணவு மற்றும் உணவியல் துறை, கல்வி மேலாளர், டாக்டர் மோகன் நீரிழிவு சிறப்பு மையம்) மற்றும், அவர் தலைமையில் பணிபுரியும், ஆர்வமிக்க மற்ற உணவியல் நிபுணர் குழுவுக்கும், நாங்கள் எங்கள் பாராட்டுதலைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இந்நூலினை மேலும் சிறந்த முறையில் வெளியிட உணவியல் நிபுணர்கள், சத்துணவு நிபுணர்கள் நீரிழிவு நோயாளிகள் மற்றும் பொது மக்களிடம் இருந்து, கருத்துக்களை வரவேற்கிறோம். இப்புத்தகத்தில் தவறுகள் ஏதேனும் இருப்பின், அவற்றை மன்னித்து, எங்களுக்கும் தெரியப்படுத்தினால், எதிர்காலத்தில் அவைகளை களைந்து, சிறந்த வகையில் வெளியிட வழிவகுக்கும்.

!!! பல்லாண்டுகள் வாழ வாழ்த்துகிறோம் !!!





முகவுரை

எந்த வகையான நீரிழிவு நோயானாலும் சரியான உணவு உட்கொள்ளும் முறையே நோயைக் கட்டுப் பாட்டுக்கு கொண்டுவருவதில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. சத்துள்ள உணவை உண்பது என்பது மூன்று அடிப்படை நோக்கங்களை கொண்டது சமமான, சீரான பலவகையான உணவுகளை உண்பதே அவை. நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களால் உண்ணும் உணவிலுள்ள எரிபொருள்களை (மாவுச் சத்து, புரதச்சத்து மற்றும் கொழுப்புச் சத்து) தேக்க வைத்துக்கொள்ள முடிவதில்லை. எனவே நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு உடல் இயக்கத்திற்கும், இன்சுலின் அளவிற்கும் (ஊசி மூலம் செலுத்தப்படுவது அல்லது உடலில் உற்பத்தி ஆவது) ஏற்றாற் போல், உணவு முறையை சமச்சீராக உருவாக்கலாம்.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களின் தேவைக்கேற்ப, எளிதான உணவுமுறைகள் இப்புத்தகத்தில் உள்ளன. சர்க்கரை, இனிப்பு நீங்கலாக தயாரிக்கப்படும். நீரிழிவு நோய்க்கான உணவுமுறைகள், சமச்சீரானதாக உள்ளதால், இந்நோய் உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமல்லமால், அவர்கள் குடும்பத்தினருக்கும் நன்மை பயப்பதாக உள்ளது. செயற்கை இனிப்பைக் கொண்டு நாம் இனிப்பு வகைளையும் தயார் செய்யலாம்.

இன்சுலின் உபயோகிப்பவராக இருந்தாலும் சரி, மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுபவராக இருந்தாலும் சரி அவர்கள் சரியான அளவுச் சாப்பாடும் அதைத்தவிர சரியான நேரத்தில் உண்ணுதல், குறைந்த அளவு உணவை அடிக்கடி உண்ணுதல் போன்ற வழிமுறைகளைக் கையாளுதல் மிகவும் முக்கியமானதாகும், என்று உணவியல் வல்லுநர்கள் கூறுகின்றனர்.







சென்னை கோபாலபுரத்தில் இருக்கும் டாக்டர் மோகன் நீரிழிவு நோய் சிறப்பு மையமானது சிறந்த உணவியல் வல்லுநர்களின் மூலமாக பல்வேறு வகையான உணவு செய்முறைகளை இந்த சிறிய புத்தகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிட்டுள்ளது. மேலும் சுவைத்துப் பார்த்தும் அங்கீகாரம் அளித்துள்ளார்கள்.

ஒவ்வொரு வகையான உணவுகளும், அவற்றின் சத்தளவும், அந்த உணவு பட்டியலுடன் கொடுத்துள்ளார்கள். இதில் நீரிழிவு நோய்க்குத் தகுந்தாற்போல் ஓர் நாளிற்குத் தேவையான உணவின் அளவு மற்றும் அநேக விதமான காலை உணவு வகைகள், மதிய உணவுடன் சாப்பிடும் கறிகாய் போன்ற பக்க உணவு, தேநீர் நேரத்தில் உண்ணக் கூடிய சுவையான சில பலகாரங்கள், செயற்கை சர்க்கரையிலிருந்து செய்யப்பட்ட இனிப்பு வகைகள் உள்ளன.

மற்றும் இப்புதக்கத்தில் பொதுவாக சாப்பிடும் உணவு வகைகளின் கலோரிச்சத்தும், அடிப்படை சமையல் முறையும், உணவு தயாரிப்பு முறையில் குறிப்பிட்ட சொற்களும் மற்றும் உணவு பொருட்களின் அகராதியும் அடங்கியுள்ளது.

இந்த புத்தக வெளியீடு எங்கள் மையத்தின் கோட்பாடுகளுடன் நீரிழிவு நோயினைக் குறைக்கும் முயற்சியில் வெற்றி காண ஒரு இன்றியமையாத சாதனமாகவும், குறைந்த அளவு கலோரிசத்து, குறைந்த அளவு கொழுப்புச் சத்து அதிக அளவு நார்சத்துப் பொருட்களைப்பற்றி நன்கு அறிந்த பொது மக்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது என நம்புகிறோம்.



டாக்டர். மோகன் நீரிழிவு சிறப்பு மையத்தின் திறமைமிக்க உணவியல் நிபுணர்களின் பெயர் பட்டியல்கள் கீழே குறிப்பிடப் பட்டுள்ளது. இந்நூல் புனைவதில் அவர்கள் தங்களை முழுமையாக ஐக்கியப் படுத்திக்கொண்டவர்கள்

திருமதி. டாக்டர். சரோஜா ராகவன்
தலைவர், சத்துணவு மற்றும் உணவியல் துறை,
கல்வி மேலாளர்

மற்றும் அவரின் தலைமையின் கீழ் தங்களை இப்பணியில் அர்ப்பணித்து செயலாற்றும் உணவியல் நிபுணர்கள் குழு

திருமதி. S. பூங்கோதை

திருமதி. C. S. சாந்தி ராணி

திருமதி. R. ரேகா

செல்வி. K. கார்குழலி

திருமதி. KGT. தங்கமணி

திருமதி. N. ஹீரா நந்தினி

செல்வி. R. ரம்யா

செல்வி. P. S. ஷோபா

திருமதி. R. அஞ்சனா தேவி

திருமதி. S. விஜயலஷ்மி

திருமதி. D. சித்ரூபி திரிவேடி

திருமதி. R. அம்மு

திருமதி. V. கிரிஜா

செல்வி S. S. ஜெயஸ்ரீ

செல்வி. A. ராதிகா

செல்வி. K. R. சித்ரா



பொருளடக்கம்

சிறப்பு உணவிற்கான பொன் மொழிகள்

1. ஐஸ்கிரீம், குளிர்ந்த பானங்கள், சர்க்கரையில் தயாரிக்கப்பட்ட பொருள்கள் அனைத்தையும் தவிர்க்கவும்.
2. விருந்து மற்றும் விரதம் தவிர்க்கவும்.
3. பச்சைக் காய்கறிகளை ஒவ்வொரு உணவின் துவகத்திற்கு முன் சாப்பிட முனையுங்கள்.
4. முளைகட்டிய உணவு வகைகளைச் சேர்க்கவும்.
5. உணவின் போது வறுக்கப்பட்ட உணவுகளை தவிர்க்கவும்.
6. எந்த வேளை உணவையும், உண்ணாமல் தவிர்க்கக் கூடாது.
7. மதுபான வகைகள் குறைக்கவும், தவிரிக்கவும் முனையுங்கள்.
8. நார் சத்துள்ள உணவுகளை அதிகமாக சேர்க்க முற்படுங்கள்.
9. உப்பினை குறைக்கவும்.
10. வறுத்தலை விட, ஆவியில் வேகவைத்தல் சிறந்தது.

காலைச் சிற்றுண்டி வகைகள்



உளுந்து தோசை

தேவையான பொருட்கள்

உளுந்து	–	100 கி.
பச்சைமிளகாய்	–	3
எண்ணெய்	–	3 தே. க
உப்பு	–	தேவையான அளவு

செய்முறை :

உளுந்தை 4 நேரம் ஊறவைக்கவும். பின்பு அதை பச்சை மிளகாய் உப்புடன் அரைத்துக் கொள்ளவும். தோசை கல்லை சூடு படுத்தி எண்ணெய் தடவி, தோசை ஊற்றவும். இதை சூடாக வெங்காயம் அல்லது தக்காளி சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	469 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	56.6 கி.
புரதம்	:	24.0 கி.
கொழுப்பு	:	16.3 கி.
நார் சத்து	:	4.1 கி.
பகுதி அளவு	:	6

கலோரின் மதிப்பீடு :

1 தோசை	:	78 கி. கலோரி
தோசையின் விட்டம்	:	5½ அங்குலம்

கேழ்வரகு இட்லி

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு	–	60 கி.
உளுந்தம் பருப்பு	–	30 கி.
வெந்தயம்	–	2 தே. க
உப்பு	–	தேவையான அளவு

செய்முறை :

கேழ்வரகை நன்றாக கழுவி களைந்து, கல்நீக்கி, ஓர் இரவு முழுவதும் ஊற வைக்கவும், பருப்பையும், வெந்தயத்தையும் ஊற வைக்கவும். 8–10 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு இரண்டும் தனித்தனியாக அரைத்துக் கலக்கவும். உப்பு சேர்த்து பிறகு 5–6 மணி நேரம் புளிக்க வைக்கவும். இட்லி குக்கரில் ஆவியில் வேகவைக்கவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	346 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	66.6 கி.
புரதம்	:	14.9 கி.
கொழுப்பு	:	1.9 கி.
நார் சத்து	:	3.3 கி.
பகுதி அளவு	:	4 பகுதி

கலோரின் மதிப்பீடு :

1 இட்லி	:	87 கி.கலோரி

வெஜிடபிள் அவல் உப்புமா

தேவையான பொருட்கள்

அவல்	–	100 கி.	இஞ்சி	–	½ அங்குலம்
பீன்ஸ்	–	100 கி.	கடுகு	–	¼ தே. க
பட்டாணி	–	50 கி.	உளுத்தம் பருப்பு	–	1 தே. க
வெங்காயம்	–	50 கி.	சீரகம்	–	1 தே. க
பச்சை மிளகாய்	–	4	எண்ணெய்	–	2 தே. க
பூண்டு	–	2 பல்	உப்பு	–	தேவையான அளவு

செய்முறை :

அவலை தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். காய்கறிகளை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி , காய்ந்ததும் கடுகு, உளுந்தம் பருப்பு, சீரகம் போட்டுத் தாளிக்கவும். இத்துடன் துருவிய இஞ்சி, பூண்டை சேர்த்து வாசனை போகும் வரை வதக்கவும். நறுக்கிய வெங்காயம், பீன்ஸ், பட்டானி ஆகியவற்றை சேர்த்து கிளறவும். தேவையான அளவு உப்பு சேர்க்கவும். காய்கறிகள் நன்கு வெந்தவுடன் ஊறவைத்த அவலை சேர்த்து நன்கு கிளறி, சிறிது நேரம் சிறியத் தீயில் வைத்து இறக்கவும், நறுக்கிய கொத்தமல்லித் தழைகளைத் தூவி சூடாக பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	818 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	141.8 கி.
புரதம்	:	24.6 கி.
கொழுப்பு	:	14.1 கி.
நார் சத்து	:	6. 3 கி.
பகுதி அளவு	:	2 பகுதி

கலோரின் மதிப்பீடு :

1 பகுதி அவல் உப்புமா : 409 கி. கலோரி

பட்டானி ஊத்தப்பம்

தேவையான பொருட்கள்

அரிசி	–	100 கி.
உளுத்தம் பருப்பு	–	50 கி.
பச்சைமிளகாய்	–	2 (பொடியாக நறுக்கியது)
வெங்காயம்	–	1 (45கி) (பொடியாக நறுக்கியது)
கொத்தமல்லித் தழை	–	10 கி.
வேகவைத்த பட்டானி	–	50 கி.
எண்ணெய்	–	10 கி.
உப்பு	–	தேவையான அளவு

செய்முறை :

அரிசியையும், உளுத்தம் பருப்பையும் தனித்தனியாக 6 மணி நேரம் ஊறவைத்து, தண்ணீரை வடித்து, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வழுவழுப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த இரண்டு மாவையும் நன்கு கலக்கி (இரவு முழுவதும்) புளிக்க விடவும். புளித்த மாவில் நறுக்கிய வெங்காயம் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து, அத்துடன் வேகவைத்த பட்டானியை மசித்து சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். தோசைக் கல்லைக் காயவைத்து மாவை சற்று கனமாக தோசை ஊற்றுவது போல ஊற்றி, சுற்றிலும் எண்ணெய் ஊற்றவும், சிறது நேரம் கழித்து, திருப்பிப் போட்டு சிவந்ததும், சூடாக பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பு :

எரிபொருள்	:	702 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	120 கி.
புரதம்	:	26.2 கி.
கொழுப்பு	:	21.2 கி.
நார் சத்து	:	8.4 கி.
பகுதி அளவு	:	4 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 ஊத்தப்பம்	:	176 கி. கலோரி

பச்சை பயறு தோசை

தேவையான பொருட்கள்

முழு பச்சை பயறு	–	50 கி.
பச்சை மிளகாய்	–	2
இஞ்சி	–	ஒரு துண்டு
வெங்காயம்	–	50 கி.
எண்ணெய்	–	15 கி.
உப்பு	–	தேவையான அளவு

செய்முறை :

பச்சை பயரை 2–3 மணி நேரத்திற்கு ஊறவைக்கவும், பிறகு இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அரைக்கவும். வெங்காயத்தை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அறைத்த மாவுடன் கலக்கவும். தோசைக் கல்லில் சிறு துளி எண்ணெய்த் தடவி சூடானதும் ஒரு கரண்டி மாவை தோசையாக ஊற்றவும். மறுபுறம் திருப்பி வேகவைக்கவும். தக்காளி சட்னியுடன் சூடாக பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	317 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	34 கி.
புரதம்	:	12.6 கி.
கொழுப்பு	:	15.7 கி.
நார் சத்து	:	2.4 கி.
பகுதி அளவு	:	3 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 தோசை	:	109 கி. கலோரி
தோசையின் அளவு	:	5½ அங்குலம்

மத்திய தரப்பட்ட உணவுகள்

முள்ளங்கி சூப்

தேவையான பொருட்கள்

முள்ளங்கி (வெள்ளை)	:	100 கி.
மசாலா தூள்	:	¼ தே. க
உப்பு	:	¼ தே. க
பொறித்த பிரெட் துண்டு	:	4–5

செய்முறை :

முள்ளங்கியை கழுவி, தோல் நீக்கி, துருவி நன்கு வேகவைக்கவும், பின்பு மசித்து அதை வடிகட்டவும். வடிகட்டிய சூப் உடன் மசாலா தூள், உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும். பிறகு கொதிக்க வைக்கவும். பிரெட் துண்டு வைத்து அழகு செய்யவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	50 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	8.3 கி.
புரதம்	:	1.6 கி.
கொழுப்பு	:	1.2 கி.
நார் சத்து	:	0.9 கி.
பகுதி அளவு	:	1 பகுதி



சத்து சூப்

தேவையான பொருட்கள்

பிரெட் துண்டு	–	1	தக்காளி	–	2
பச்சை பயிறு (முளைகட்டியது)	–	10 கி.	பூண்டு	–	2–3
			இஞ்சி	–	1 துண்டு
கடலை பருப்பு	–	10 கி.	மிளகு தூள்	–	¼ தே. க
கொள்ளு	–	10 கி.	உப்பு	–	¼ தே. க
சோயாபீன்	–	10 கி.	வறுத்த கறிவேப்பிலை	–	1 தே. க
ராஜ்மா (சிவப்பு பீன்ஸ்)	–	10 கி.			

செய்முறை :

முளைகட்டிய பயறுகளை மற்றும் தக்காளியை நன்கு வேகவைக்கவும். தக்காளியின் தோலை உரிக்கவும். பிரெட் துண்டு, வேகவைத்த பயறுகள், தக்காளி, இஞ்சி, மிளகு, பூண்டு, உப்பு இவற்றை சேர்த்து மசிக்கவும். இத்துடன் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு மசிக்கவும், இந்த கலவையை வடிகட்டவும், வடிகட்டிய சூப்பை கொதிக்க வைக்கவும். கறிவேப்பிலையை வைத்து அலங்கரிக்கவும், பிறகு பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	241 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	27.4 கி
புரதம்	:	15.6 கி.
கொழுப்பு	:	3.2 கி.
நார் சத்து	:	2.2 கி.
பகுதி அளவு	:	2 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 பகுதி : 120 கி.கலோரி



புதினா வெள்ளரிக்காய் லசி

தேவையான பொருட்கள்

ஆடை நீக்கிய தயிர்	–	150 மி. லி.
புதினா இலை	–	1 தே. க
வெள்ளரிக்காய்	–	2
பச்சைமிளகாய்	–	1
உப்பு	–	தேவையான அளவு

செய்முறை :

நறுக்கிய வெள்ளரிக்காய், புதினா, தயிர், பச்சை மிளகாய் இவற்றை சேர்த்து மசித்து (மிக்சியில்) அரைத்து அதை காலை அல்லது மாலை நேர சிற்றுண்டியில் பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	57 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	9.4 கி.
புரதம்	:	9.4 கி.
கொழுப்பு	:	0.2 கி.
நார்சத்து	:	0.4 கி.
பகுதி அளவு	:	2 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 கப் : 29 கி. கலோரி

மதிய உணவு மற்றும் துணை ஆகாரங்கள்

ரொட்டியும் கொள்ளு பக்வான்

தேவையான பொருட்கள்

கோதுமை மாவு	– 50 கி.
உப்பு	– தேவையான அளவு
தண்ணீர் (மாவு கலக்குவதற்கு)	– 1 தே. க
எண்ணெய்	– தடவுவதற்கு

செய்முறை :

கோதுமை மாவுடன் தண்ணீர் சேர்த்து மிருதுவான உருண்டையாக பிசையவும் இக்கலவையை சிறிய உருண்டைகளாக பிரித்துக் கொள்ளவும். இரண்டு சிறிய உருண்டைகளை எடுத்துக் கொண்டு தனித்தனியாக சப்பாத்தியாக உருட்டவும். அதன் மேல் சொட்டு எண்ணெய் தடவி இரண்டும் சேர்த்துச் சிறிதளவு மாவுடன் மெல்லிய சப்பாத்தியாக உருட்டவும். சூடான கல்லில் போட்டு இரண்டு பக்கமும் வேகவைக்கவும். சில நிமிடத்திற்கு பிறகு தனியாக பிரித்தெடுக்கவும்.

முளைக்கட்டிய உணவு வகைகளின் பயன்கள்

- **மிகவும் எளிதாக ஜீரணிக்கக்கூடிய நல்ல ஊட்டச்சத்தான உணவு.**
- **அதிக அளவு நொதிகளை (என்சைம்) தருவிக்கின்றது.**
- **இளைப்பதற்கும் உடல் மெலிவதற்கும் உதவுகிறது.**
- **புரதச்சத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.**
- **வாயு பிரச்சனைகளைக் குறைக்கின்றது.**
- **கனிம சத்துக்களை உற்பத்தி செய்யவும். அவற்றை உறிஞ்சவும் உதவுகிறது.**
- **நரம்பு, மூளை இவைகள் நன்றாக செயல் படுவதற்கு உதவுகிறது.**

கொள்ளு பக்வான்

தேவையான பொருட்கள்

கொள்ளு	–	50 கி.
முட்டைகோஸ்	–	10 கி.
பீன்ஸ்	–	10 கி.
பட்டானி	–	10 கி.
பச்சை மிளகாய்	–	5 கி.

செய்முறை :

நறுக்கிய காய்கறிகளுடன் (முட்டைகோஸ், பட்டானி, காளிஃப்ளவர், பீன்ஸ்) ஊறவைத்த கொள்ளும் சேர்த்துப் ப்ரஷர் குக்கரில் வேகவைக்கவும். புளி கரைத்துவிட்டு 10 நிமிடத்திற்கு பச்சைமனம் போகும் வரைக்கும் கொதிக்கவிடவும். இத்துடன் வேகவைத்த கொள்ளும் மற்ற பொருட்களும் சேர்த்துச் சில நிமிடத்திற்கு வேக வைக்கவும். கடுகு, பச்சைமிளகாய் இஞ்சி மற்றும் எண்ணெய்தாளித்து பிறகு கொத்தமல்லியுடன் அலங்கரித்துச் சூடாக பரிமாற்றவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	413 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	70.7 கி.
புரதம்	:	18.5 கி.
கொழுப்பு	:	6.3 கி.
நார் சத்து	:	4.6 கி.
பகுதி அளவு	:	1 பகுதி

காளான் புலாவ்

தேவையான பொருட்கள்

பட்டன் காளான்	–	100 கி.	பூண்டு	–	3 பல்
பாசுமதி அரிசி	–	50 கி.	கொத்தமல்லி	–	50 கி.
தக்காளி	–	1	மசாலபொடி	–	½ தே. க
வெங்காயம்	–	1	மிளகு மற்றும்		
பச்சை மிளகாய்	–	2	சீரகப் பொடி	–	½ தே. க
இஞ்சி	–	1 துண்டு	எண்ணெய்	–	2 தே. க

செய்முறை :

காளானில் அரை உப்பு சேர்த்து வேகவைக்கவும். அரிசியை கழுவி பின்பு ஒரு மணிநேரம் ஊறவைத்து மீதி உள்ள அரை உப்பு சேர்த்து வேகவைக்கவும். தக்காளி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு மற்றும் கொத்தமல்லி இவற்றை அரைத்து எண்ணெயில் வதக்கவும். இத்துடன் காளான், மசாலா பொடி, மிளகு மற்றும் சீரகப் பொடி இவற்றை வேகவைத்த அரிசியுடன் சேர்க்கவும். நன்கு கலந்து பிறகு வேகவைக்கவும். சூடாக பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	362 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	53.9 கி.
புரதம்	:	9.2 கி.
கொழுப்பு	:	11.5 கி.
நார் சத்து	:	1. 8 கி.
பகுதி அளவு	:	1 பகுதி

ஸ்டஃப்டு குடைமிளகாய்

தேவையான பொருட்கள்

குடை மிளகாய்	–	1 (50 கி.)
பருப்பு உசிலி	–	2 மே. க
உப்பு	–	¼ தே. க

செய்முறை :

குடைமிளகாயின் மேல் பக்கத்தில் ஒரு மூடி மாதிரி மெல்லியதாக சீவி எடுக்கவும், விதைகள் நீக்கிவிட்டு உள்பக்கத்தில் உப்பு தடவும், குடைமிளகாய்க்குள் பருப்பு உசிலி வைத்து நிரப்பவும். பிறகு இட்லி குக்கரில் 10 நிமிடத்திற்கு வேக வைக்கவும். மதியம் அல்லது இரவு உணவுக்கு பக்க உணவாக பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	64 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	9.6 கி.
புரதம்	:	3.6 கி.
கொழுப்பு	:	1.1 கி.
நார் சத்து	:	6.9 கி.
பகுதி அளவு	:	1 பகுதி

புடலங்காய் கோஃப்தா கறி

தேவையான பொருட்கள்

புடலங்காய்	– 150 கி.	மஞ்சள் தூள்	– ½ தே. க
கடலைமாவு	– 25 கி.	மிளகாய் பொடி	– 1 தே. க
வெங்காயம்	– 50 கி.	கரம் மசாலா	– ½ தே. க
இஞ்சி, பூண்டு, விழுது	– 1 தே. க	பொறிப்பதற்கு	
தக்காளி	– 50 கி.	எண்ணெய்	– 4 தே. க
பட்டை	– 1	ஆடை நீக்கப்பட்ட தயிர்	– 1 தே. க
இலவங்கம்	– 1	உப்பு	– தேவையான அளவு

செய்முறை :

கோஃப்தாவிற்கு

புடலங்காயை துருவி தண்ணீர் வீனாக்காமல் பிழிந்து எடுக்கவும். இத்துடன் மஞ்சள் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி, கரம் மசலாப் பொடி, கடலை மாவு மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்றாக கலந்து சப்பாத்தி மாவுப் போல் பிசைந்து வைக்கவும். இக்கலவையை ஒரு எலுமிச்சம் பழம் அளவுக்கு உருண்டைகளை பிரித்து உருட்டி சிறு தீயில் வறுக்கவும்.

கிரேவிக்கு :

அதனுடன் நறுக்கிய வெங்காயத்தை பொன்நிறமாக வறுத்து, நறுக்கிய தக்காளி, புடலங்காயிலிருந்து நீக்கிய தண்ணீர், இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காய கிரேவி எல்லாவற்றையும் சேர்த்து பச்சை மனம் நீக்கும்வரை வதக்க விடவும். கோஃப்தாகளை இத்துடன் சேர்த்து சிறு தீயில் 2 நிமிடத்திற்கு கொதிக்கவிடவும். ஒரு டீஸ்பூன் தயிர் இத்துடன் மேலாக சேர்த்து சூடான சப்பாத்தியுடன் (அல்லது) சாதத்துடன் பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	300 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	27.5 கி.
புரதம்	:	7.1 கி.
கொழுப்பு	:	41.7 கி.
நார் சத்து	:	2.2 கி.
பகுதி அளவு	:	2 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 பகுதி : 150 கி. கலோரி

முளைகட்டிய கொள்ளு வெந்தயகீரை, வெங்காயத்தாள் மசாலா

தேவையான பொருட்கள்

வெந்தயக்கீரை	– 25 கி.	பூண்டு	– 3 பல்
வெங்காயம்	– 25 கி.	சீரகம்	– ¼ தே. க
கொள்ளு	– 25 கி.	மல்லி	– ½ தே. க
பச்சை மிளகாய்	– 2	கறிவேப்பிலை	– ¼ தே. க
எண்ணெய்	– ½ தே. க	கொத்தமல்லி,	– ¼ தே. க
இஞ்சி	– சிறிய துண்டு	எலுமிச்சை பழம் சாறு	– ¼ தே. க
		உப்பு	– தேவையான அளவு

செய்முறை :

வெந்தயக்கீரை, வெங்காயத்தை நறுக்கி, உப்பு கலந்து தனியாக வைக்கவும். கொள்ளை ஓர் இரவு முழுவதும் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, பின் அதை ஓர் ஈரத்துணியில் கட்டி வைத்து, முளைவிடச் செய்யவும். மல்லியையும், சீரகத்தையும் வெறும் வாணலியில் வறுத்த, அதனுடன் இஞ்சி, பூண்டு, பச்சைமிளகாய், கொத்தமல்லி தழை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு சேர்த்து, நறுக்கிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலையை பொன்னிறமாக வறுக்கவும். அதனுடன் அரைத்த விழுதையும் சேர்க்கவும். நறுக்கிய வெந்தக்கீரை, வெங்காயத்திலிருந்து அதிக நீரை வடித்துவிட்டு, அதனுடன் கொள்ளையும் சேர்த்து, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து, அதனை சிறிது நேரம் வேகவைக்கவும். அதனுடன் எலுமிச்சை சாறு சிறிது கலந்து, எல்லாவற்றையும் கலக்கவும். அடுப்பில் இருந்து இறக்கி சூடாகப் பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	: 125. கி. கலோரி	நார்சத்து	: 2.0 கி.
மாவு சத்து	: 18.1 கி.	பகுதி அளவு	: 1 பகுதி
புரதம்	: 6.8 கி.		
கொழுப்பு	: 2.9 கி.		

பருப்பு உசிலி

தேவையான பொருட்கள்

து. பருப்பு	–	100 கி.
(அ) ப. பருப்பு	–	100 கி.
சிவப்பு மிளகாய்	–	8
பெருங்காயம்	–	¼ தே. க
மஞ்சள் தூள்	–	¼ தே. க

தாளிப்பதற்கு

உ. பருப்பு	–	1 தே. க
கடுகு	–	¼ தே. க
கறிவேப்பிலை	–	சிறிதளவு
நல்லெண்ணெய்	–	1 தே. க

செய்முறை :

பருப்பை 30 நிமிடத்திற்கு சுடு தண்ணீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். வடிகட்டிய தண்ணீரை பருப்பு மிளகாய், பெருங்காயம் இத்துடன் உப்பு சேர்த்து நரநநரவென்று அரைக்கவும். அரைத்த விழுதை ஆவியில் வேகவைக்கவும். சூடு தனிந்ததும், ரொட்டி தூள் பதத்திற்கு உதிர்க்கவும். வாணலியில் எண்ணெய்யை சூடாக்கவும். கடுகு, உ. பருப்பு, கறிவேப்பிலை சேர்த்து தாளிக்கவும். உதிர்ந்த பருப்பை சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வறுக்கவும். எந்த விதமான காய்கறி உசிலிக்கும் இதையே அடிப்படையாக உபயோகிக்கலாம்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	412 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	59.2 கி.
புரதம்	:	23.1 கி.
கொழுப்பு	:	7.0 கி.
நார் ச்துத	:	3.0 கி.
பகுதி அளவு	:	4 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 பகுதி	:	103 கி. கலோரி

காய்கறி உசிலி

தேவையான பொருட்கள்

காய்கறிகள் – 100 கி.
(கொத்தவரை, புடலங்காய், பிரென்ச் பீன்ஸ், அவரக்காய், முருங்கை இளை, நொச்சி இலை, வெந்தயக்கீரை, வாழைப்பூ)
பருப்பு உசிலி – 1 பகுதி

செய்முறை :

காய்கறிகளை கழுவி நறுக்கவும். ஆவியில் வேகவைக்கவும். பருப்பு உசிலியுடன் கலந்து சூடான சாதத்துடன் பரிமாறவும்.



லெட்டியஸ் தால்

தேவையான பொருட்கள்

நொச்சி இலை (நடு தண்டு நீக்கி நறுக்கியது)	–	100 கி.	மஞ்சள் தூள்	–	¼ தே. க
			மிளகாய்த் தூள்	–	¼ தே. க
முளைகட்டிய பச்சை பயறு	–	100 கி.	கரம் மசாலா	–	¼ தே. க
தக்காளி நறுக்கியது	–	100 கி.	எண்ணெய் தாளிப்பதற்கு	–	1 தே. க

விழுதாக அரைக்கவும் : பச்சை மிளகாய் – 2, இஞ்சி – 1, வெங்காயம் –1, கொத்தமல்லி – சிறிதளவு தக்காளி – 50 கிராம்.

செய்முறை :

எண்ணெய்யை சூடாக்கவும். அரைத்த விழுதை சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வறுக்கவும். இத்துடன் மசாலா, மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் பொடி, தக்காளி, நறுக்கிய நொச்சி இலை எல்லாவற்றையும் சேர்க்கவும் முளைகட்டிய பயறும் சேர்த்து கெட்டியாகும் வரை வேகவைக்கவும். எலுமிச்சம் பழச்சாறு பிழிந்து சூடாக பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	316 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	45.5 கி.
புரதம்	:	17.8 கி.
கொழுப்பு	:	6.6 கி.
நார் சத்து	:	4.1 கி.
பகுதி அளவு	:	4 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 பகுதி : 79 கி. கலோரி

காளான் ராஜ்மா கறி

தேவையான பொருட்கள் :

பட்டன் காளான்	– 200 கி. (1 பாக்கெட்)	தனியா, சீரகப்பொடி	– 1 மே. க
ராஜ்மா (சிகப்பு பீன்ஸ்)	– 25 கி.	வெங்காயம்	– 1
தக்காளி	– 200 கி. (2 பெரியது)	மிளகாய்த்தூள்	– 1 மே. க
புதினா இலை	– 1 மே. க	பச்சைமிளகாய்	– 2
கொத்தமல்லி	– 1 மே. க	உப்பு	– தேவையான அளவு

செய்முறை :

காளானை பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். ராஜ்மாவை 8–10 மணி நேரத்திற்கு தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். காளான், தக்காளி, மஞ்சள் தூள் ஒரு குக்கர் தட்டிலும், ராஜ்மா ஒரு தட்டிலும் தனித்தனியாக பிரஷர் குக்கரில் வேகவைக்கவும். வெங்காயம், 1 மேஜைக்கரண்டி வேகவைத்த ராஜ்மா, பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி, புதினா இலை, மிளகாய்த் தூள், கரம் மசாலா தூள் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அரைக்கவும். வாணலியில் 1 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் அரைத்த விழுதை வதக்கவும். தனியா, சீரகப் பொடி, ஆடை நீக்கிய தயிரும் சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். வேகவைத்த ராஜ்மா மற்றும் காளானையும் சேர்க்கவும். பரிமாறுவதற்கு கெட்டியாகும் வரை விழுதை கொதிக்கவிடவும், சப்பாத்தியுடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	295 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	33.5 கி.
புரதம்	:	14.9 கி.
கொழுப்பு	:	10.3 கி.
நார் சத்து	:	3.0 கி.
பகுதி அளவு	:	3 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 பகுதி : 98 கி. கலோரி

மாங்காய் தால்

தேவையான பொருட்கள்

மாங்காய் (புளிப்பு) துருவியது	–	100 கி.	பச்சைமிளகாய்	–	3 நறுக்கியது
துவரம் பருப்பு	–	50 கி.	கறிவேப்பிலை	–	சிறிதளவு
கடலெண்ணெய்	–	1 தே. க	மஞ்சள் பொடி	–	¼ தே. க
உளுந்தம் பருப்பு	–	1 தே. க	கடுகு	–	1 தே. க
			பெருங்காயம்	–	சிறிதளவு

செய்முறை :

துவரம் பருப்பை சிறிதளவு மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். மாங்காயை நன்றாக சீவிக்கொள்ள வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, சூடாக்கி கடுகு, பெருங்காயம் சேர்க்கவும். கடுகு வெடித்தபின், உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வறுத்து பின் அதனுடன் மாங்காயைச் சேர்க்கவும், மாங்காய் வேகத் தேவையான தண்ணீரையும் அதனுடன் சேர்த்து கொள்ளவும். பருப்பில் சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி மசித்தபின், அதை மாங்காய் கலவையுடன் சேர்த்து, சிறிது நேரம் அடுப்பில் வைத்துவிட்டு எடுத்து விடலாம். இதை சப்பாத்தி, சாதம் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	285 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	43.0 கி.
புரதம்	:	14.1 கி.
கொழுப்பு	:	8.0 கி.
நார் சத்து	:	2.1 கி.
பகுதி அளவு	:	4 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 பகுதி : 71 கி. கலோரி

சப்ஜி சங்கம்

தேவையான பொருட்கள்

பீன்ஸ்	–	25 கி.
பட்டானி	–	25 கி.
தக்காளி	–	25 கி.
காளிஃப்ளவர்	–	25 கி.
வெங்காயம்	–	45 கி.
கொத்தமல்லி	–	சிறிதளவு
மஞ்சள் பொடி	–	1 தே. க
இஞ்சி	–	10 கி.
பூண்டு	–	10 கி.
பச்சைமிளகாய்	–	5 கி.
முட்டை கோஸ்	–	25 கி.

செய்முறை :

காய்கறிகளை கழுவி சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். இவற்றைத் தனியாக வேகவைக்கவும். வெங்காயம், தக்காளியையும் நறுக்கவும். மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, இஞ்சி, பூண்டும் சேர்த்து அரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் சூடாக்கவும். வெங்காயம், இஞ்சி பூண்டுவிழுது, நறுக்கிய தக்காளியும் சேர்த்து வறுக்கவும். நறுக்கிய காய்கறிகளை சேர்க்கவும். 5 நிமிடத்திற்கு வறுக்கவும். பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி, மசாலா பொருட்கள் எல்லாவற்றையும் சேர்க்கவும். காய்கறிகள் நன்றாக வெந்து விழுது கெட்டியாகும் வரைக்கும் கொதிக்கவிடவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	182 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	15.1 கி.
புரதம்	:	6.4 கி.
கொழுப்பு	:	10.5 கி.
நார் சத்து	:	5.3 கி.
பகுதி அளவு	:	2 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 பகுதி	:	91 கி. கலோரி

தம்கி தால்

தேவையான பொருட்கள்

து. பருப்பு	–	150 கி.
வெங்காயம்	–	50 கி.
தக்காளி	–	50 கி.
இஞ்சி, பூண்டு விழுது	–	துளி
கொத்தமல்லி	–	சிறிதளவு
பட்டை	–	2
இலவங்கம்	–	1–2
பச்சைமிளகாய்	–	2
மிளகாய்த்தூள்	–	½ தே. க
எண்ணெய்	–	5 கி.

செய்முறை :

பருப்பை ½மணி நேரத்திற்கு ஊறவைக்கவும், பிறகு பிரஷர் குக்கரில் 10 நிமிடத்திற்கு வேகவைத்துத் தனியாக வைக்கவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து சூடானதும் 1 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விடவும். இத்துடன் நறுக்கிய வெங்காயத்தை சேர்த்து பொன்னிறமாக வறுக்கவும். இத்துடன் நறுக்கிய தக்காளி, இஞ்சி, பூண்டு, மசாலா, பட்டை, இலவங்கம், பச்சை மிளகாய் ½ தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள், கொத்தமல்லி எல்லாவற்றையும் வறுக்கவும். இத்துடன் வேகவைத்த பருப்பும், பருப்பு தண்ணீரும் சேர்க்கவும் சிறு தீயில் வைத்துக் கிளரவும். தேவையான உப்பும் நறுக்கிய கொத்தமல்லியும் சேர்க்கவும்.

கவனிக்கவும் : வேகவைத்த பருப்பு நீர்க்க இருக்க கூடாது.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	194 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	31.3 கி.
புரதம்	:	11.5 கி.
கொழுப்பு	:	2.5 கி.
நார் சத்து	:	0.9 கி.
பகுதிஅளவு	:	3 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 பகுதி : 65 கி. கலோரி

வெந்தய காளான் கறி

தேவையான பொருட்கள் :

பட்டன் காளான் (நறுக்கியது)	– 100 கி.	மஞ்சள் தூள்	– சிட்டிகை
		மிளகாய் தூள்	– சிட்டிகை
வெந்தயக்கீரை (நறுக்கியது)	– 50 கி.	மசாலா	– ¼ தே. க
தக்காளி (நறுக்கியது)	– 50 கி.	உப்பு	– ¼ தே. க
வெங்காயம் (நறுக்கியது)	– 50 கி.	எண்ணெய்	– 10 கி.
பூண்டு துண்டு (பல்)	– 2–3 தட்டியது		

செய்முறை :

எண்ணெய்யை சூடுபடுத்தி அதில் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் தட்டிய இஞ்சி, பூண்டு இவற்றை போட்டு வதக்கவும். இத்துடன் தக்காளி, மஞ்சள் தூள், மிளகாய் தூள், மசாலா தூள், உப்பு, வெந்தயக் கீரை மற்றும் காளான் போட்டு நன்றாக கிளறி, காளான் வேகும்வரை தட்டு போட்டு மூடிவைக்கவும். இதை சாதம் அல்லது சப்பாத்தியுடன் சூடாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலைகளுடன் பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	193 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	14.7 கி.
புரதம்	:	6.4 கி.
கொழுப்பு	:	11.4 கி.
நார் சத்து	:	1.7 கி.
பகுதி அளவு	:	1 பகுதி

கரேளா தால்

தேவையான பொருட்கள்

பாகற்காய்	–	250 கி.	பச்சை மிளகாய்	–	2
து. பருப்பு	–	150 கி.	மிளகாய்ப் பொடி	–	¾ தே. க
வெங்காயம்	–	100 கி.	இஞ்சி,		
தக்காளி	–	50 கி.	பூண்டு விழுது	–	சிறுதுளி
மஞ்சள் பொடி	–	சிறுதுளி	கொத்தமல்லி	–	சிறிய கொத்து

செய்முறை :

பருப்பை கழுவி ½ மணிநேரம் ஊறவைக்கவும். பிரஷர் குக்கரில் 10 நிமிடத்திற்கு வேகவைக்கவும் வாணலியில் 2 தேக்கரண்டி எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் நறுக்கிய வெங்காயத்தை சேர்த்து பொன்னிறமாக வறுக்கவும். பாகற்காயும் மற்ற எல்லாபொருட்களும் சேர்க்கவும். ஒரு கப் தண்ணீர் விட்டு 10 நிமிடத்திற்கு வேகவைக்கவும். பாகற்காய் வெந்ததும் வேகவைத்த பருப்பை சேர்க்கவும். இத்துடன் தேவையான உப்பும், கொத்தமல்லியும் சேர்க்கவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	168 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	27.5 கி.
புரதம்	:	9.8 கி.
கொழுப்பு	:	2.1 கி.
நார் சத்து	:	1.3 கி.
பகுதி அளவு	:	4 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 பகுதி	:	42 கி. கலோரி

காளிஃப்ளவர் கோஃப்தா

தேவையான பொருட்கள்

காளிஃப்ளவர் (2 நடுத்தர அளவு சிறிய துண்டுகளாக்கி நறுக்கி வேகவைத்து)	–	500 கி.	கரம் மசாலா	–	ஒரு சிட்டிகை
	–	50 கி.	உப்பு	–	தேவையான அளவு
பச்சை மிளகாய் (விழுதாக அரைத்தது)	–	2	வறுப்பதற்கு		
			எண்ணெய்	–	1 மே. க

கிரேவிக்கு :

தக்காளி (மையமாக அரைக்கவும்)	–	¼ கிலோ	கரம் மசாலா	–	2 மே. க
			மிளகாய்ப் பொடி	–	1 டீஸ்பூன்
வெங்காயம்	–	4 நடுத்தர அளவு (விழுதாக அரைக்கவும்)	இஞ்சி, பூண்டு விழுது	–	2 மே. க
			உப்பு	–	தேவையான அளவு

செய்முறை :

காளிஃபளவரை வேகவைத்து பிறகு மசிக்கவும். பச்சைமிளகாய், கடலை மாவு எல்லா வற்றையும் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு உருட்டிக் கொள்ளவும். இக்கலவையை சிறியதாக எடுத்து கொண்டு அதற்குள் நடுவில் பட்டானியை வைத்து கட்லட் வடிவத்திற்கு செய்து சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுக்கவும். வாணலியில் 3 மேசைக்கரண்டி எண்ணெய்விட்டு இஞ்சி பூண்டு விழுது, தனியாபொடி, வெங்காய விழுது எல்லாவற்றையும் சேர்த்து பொன்நிறமாக வறுக்கவும். தக்காளி விழுதைச் சேர்த்து கொதிக்கவிடவும். கரம் மசாலா, மிளகாய் பொடி, உப்பும் இத்துடன் சேர்த்து 5 நிமிடத்திற்கு கொதிக்கவிடவும். கிரேவியில் கோஃபதாக்களை சேர்த்துப் பரிமாறவும். கொத்தமல்லி வைத்து அலங்கரிக்கவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	726 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	95.6 கி.
புரதம்	:	23.9 கி.
கொழுப்பு	:	52.9 கி.
நார் சத்து	:	10.3 கி.
பகுதி அளவு	:	4 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 பகுதி : 181 கி. கலோரி

பீன்ஸ் பருப்பு உசிலி

தேவையான பொருட்கள்

பீன்ஸ்	–	100 கி.	பெருங்காயம்	–	ஒரு சிட்டிகை
கடலைமாவு	–	50 கி.	எண்ணெய்	–	1 தே. க
காய்ந்த மிளகாய்	–	2–3	உப்பு	–	தேவையான அளவு

செய்முறை :

கடலைப்பருப்பை அரைமணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். அத்துடன் காயந்த மிளகாய், பெருங்காயம், போட்டு மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த கடலைப் பருப்பை, எண்ணெய் தடவிய குக்கர் தட்டில் 5 நிமிடம் வேக வைக்கவும். பீன்ஸை சிறிதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பின் அதனை தண்ணீரில் சிறிது உப்புடன் வேக வைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு பீன்ஸ் மற்றும் அரைத்த கடலைப்பருப்பை போடவும். பிறகு தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து 2 நிமிடம் வெந்த பிறகு அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிடவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	434 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	59.7 கி.
புரதம்	:	17.8 கி.
கொழுப்பு	:	13.8 கி.
நார் சத்து	:	2.5 கி.
பகுதி அளவு	:	2 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பு :

எரிபொருள்	:	217 கி. கலோரி

லெட்டியுஸ் ரோல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்

துளிர் நொச்சி இலைகள் (நடுநரம்பு நீக்கியது)	–	100 கி.
து. பருப்பு	–	50 கி.
மிளகாய் வற்றல்	–	6–8
பெருங்காயம்	–	ஒரு துண்டு
மஞ்சள்தூள்	–	¼ தே. க
உப்பு	–	தேவையான அளவு

செய்முறை

துவரம் பருப்பை அரைமணி நேரத்திற்கு ஊறவைக்கவும். பிறகு மிளகாய், மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயம், மற்றும் உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். ஒரு மேசைக்கரண்டி அளவு இக்கலவையை எடுத்து சமமாக இலையின் மேல் பரப்பவும். இதன் மேல் மற்றொரு இலையை வைத்து அரைத்த விழுதை பரப்பவும். 4,5 இலைக்கு இதே போல் சுருள் மாதிரி உருட்டவும். இச்சுருளை இட்லி குக்கரில் 10 நிமிடத்திற்கு ஆவியில் வேகவைக்கவும். பிறகு வில்லையாக நறுக்கி சூடாக சாதத்துடன் அல்லது சப்பாத்தியுடன் பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு

எரிபொருள்	:	159 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	43.6 கி.
புரதம்	:	15.6 கி.
கொழுப்பு	:	1.4 கி.
நார் சத்து	:	2.9 கி.
பகுதி அளவு	:	2 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 ரோல் : 79 கி. கலோரி

ஸ்டஃப்ட்டு தக்காளி

தேவையான பொருட்கள்

தக்காளி	– 2	தனியா	– 2 தே. க
பட்டானி	– 30 கி.	கொத்தமல்லி	– ¼ கட்டு
வெங்காயம்	– 30 கி.	வெங்காயம்	– 2 தே. க
முட்டைகோஸ் (துருவியது)	– 25 கி.	மஞ்சள் பொடி	– ½ தே. க

செய்முறை :

தக்காளியின் மேல்பக்கத்தை சீவி விட்டு நடுவில் இருக்கும் சாற்றை எடுக்கவும். காய்கறிகளை நறுக்கி, நன்றாக வேகவைத்துப் பிறகு மசிக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு சூடானதும் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிய வெங்காயத்தை சேர்த்து பொன்நிறமாக வறுக்கவும். இத்துடன் தக்காளி சாற்றை வேகவைத்த காய்கறிகள் எல்லாவற்றையும் சேர்த்துத் தண்ணீர் வற்றும் வரையில் வதக்கவும். பிறகு கொத்தமல்லி சேர்க்கவும். தக்காளிக்குள் இக்கலவையை வைத்து நிரப்பவும். ஒரு பெரிய வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் தக்காளியை வைத்து மூடிவிட்டு 10 நிமிடத்திற்கு சிறிய தீயில் வைக்கவும். தக்காளி மிருதுவாக ஆனதும் கொத்தமல்லியை மேலாக தூவி அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	78 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	8.8 கி.
புரதம்	:	2.9 கி.
கொழுப்பு	:	2.5 கி.
நார் சத்து	:	6.7 கி.
பகுதி அளவு	:	2 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 ஸ்டஃப்ட்டு தக்காளி : 39 கி.கலோரி

தேநீர் நேர உணவுகள்



முளை கட்டிய கொள்ளு பச்சை பயறு தோசை

தேவையான பொருட்கள் :

கொள்ளு	–	30 கி.
பச்சை பயிறு	–	25 கி.
பச்சை மிளகாய் (சிறதளவு)	–	3
இஞ்சி	–	ஒரு சிறிய துண்டு
சீரகம்	–	¼ தே. க
வெங்காயத்தாள்	–	25 கி.
வெந்தயக் கீரை	–	25 கி.
கொத்தமல்லி	–	சிறியகொத்து
உப்பு	–	தேவையான அளவு

செய்முறை :

கொள்ளும் பச்சை பயறும் ஓர் இரவு முழுவதும் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். மெல்லிய துணியில் கட்டி வைத்து முளைக்க விடவும். வெந்தயக் கீரையும், வெங்காயத்தாளும் சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய்யில்லாமல் சீரகத்தை வறுக்கவும். வறுத்த சீரகம், இஞ்சி பச்சைமிளகாய், கொள்ளு, பச்சைபயறு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அதனுடன் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து அரைக்கவும், கொத்தமல்லி, நறுக்கிய வெங்காயம், வெந்தயக்கீரையையும் அரைத்த மாவுடன் சேர்க்கவும். தோசைக்கல்லில் இக்கலவையை தோசையாக செய்து சூடாக புதினா சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	202 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	35.1 கி.
புரதம்	:	0.8 கி.
கொழுப்பு	:	13.9 கி.
நார் சத்து	:	3.3 கி.
பகுதி அளவு	:	2 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 தோசை	:	101 கி. கலோரி
1 தோசையின் வட்டம்	:	6 அங்குலம்

சைவ ஆம்லட்

தேவையான பொருட்கள்

கடலை மாவு	– 60 கி.	தக்காளி	– 1
வெங்காயம்	– 1	வெந்தயம்	– 2 ½ தே. க
பச்சை மிளகாய்	– 5	எண்ணெய்	– 2 தே. க
கடுகு	– ¼ தே. க	உப்பு	– தேவையான அளவு
இஞ்சி	– ஒரு துண்டு		

செய்முறை :

வெந்தயத்தை ஒரு இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து, வடிகட்டி, காயவைத்துப் பிறகு பொடியாக்கவும். தக்காளி, வெங்காயம் பச்சை மிளகாய், இஞ்சி எல்லாவற்றையும் சிறய துண்டுகளாக நறுக்கி, மற்ற பொருட்களுடன் சேர்த்துத் தண்ணீருடன் தோசைமாவாக கலக்கவும். சூடான எண்ணெய் தடவிய தோசைக்கல்லில் ஒரு கரண்டி மாவை தோசையாக ஊற்றி இருபக்கமும் ½ தேக்கரண்டி எண்ணெய் விட்டு சூடாக பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	385 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	46.9 கி.
புரதம்	:	17.3 கி.
கொழுப்பு	:	14.7 கி.
நார் சத்து	:	2.7 கி.
பகுதி அளவு	:	3 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 காய்கறி ஆம்லட்	:	128 கி. கலோரி
1 காய்கறி ஆம்லட்டின் விட்டம்	:	5 அங்குலம்

முட்டைகோஸ் பக்கோராஸ்

தேவையான பொருட்கள்

முட்டைகோஸ்	–	100 கி.	பூண்டு (அரைத்தது)	–	1 தே. க
கடலை மாவு	–	30 கி.	சீரகப் பொடி	–	1 தே. க
எண்ணெய்	–	5 கி.	மிளகாய் பொடி	–	1 தே. க
பச்சை மிளகாய்	–	2	உப்பு	–	தேவையான அளவு

செய்முறை :

முட்டைகோஸை நன்றாக துருவிக் கொள்ளவும். முட்டைகோஸ், மிளகாய் பொடி, பூண்டு, சீரகம் பொடி, உப்பு அனைத்தும் கடலைமாவில் போட்டு பிசைந்து கொள்ளவும். எண்ணெய் தடவிய தட்டில் இதனை போட்டு 15 நிமிடம் குக்கரில் வேக வைக்கவும். உங்களுக்கு வேண்டிய வடிவத்தில் நறுக்கி வறுத்துக் கொள்ளவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	184 கி.கலோரி
மாவு சத்து	:	22.5 கி.
புரதம்	:	8.0 கி.
கொழுப்பு	:	6.8 கி.
நார் சத்து	:	1.4 கி.
பகுதி அளவு	:	2 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 பகுதி முட்டைகோஸ்
பக்கோராஸ் : 92 கி. கலோரி

பெசரட்டு

தேவையான பொருட்கள்

பயத்தம் பருப்பு	–	60 கி.
வெங்காயம்	–	1
இஞ்சி	–	ஒரு துண்டு
பச்சைமிளகாய்	–	2
எண்ணெய்	–	10 கி.
உப்பு	–	தேவையான அளவு

செய்முறை :

பயத்தம் பருப்பை ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஊறவைக்கவும். இத்துடன் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் உப்பும் சேர்த்து அரைக்கவும். வெங்காயத்தை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அரைத்த மாவுடன் சேர்க்கவும். வாணலியை சூடாக்கி எண்ணெய் தடவவும். ஒரு கரண்டி மாவை சமமாக பரப்பி ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் வறுக்கவும். தக்காளி (அ) கொத்துமல்லி சட்னியுடன் சூடாக பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	323 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	41.5 கி.
புரதம்	:	15.3 கி.
கொழுப்பு	:	10.8 கி.
நார் சத்து	:	0.8 கி.
பகுதி அளவு	:	3 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 பெசரட்டு	:	108 கி. கலோரி
1 பெசரட்டின் விட்டம்	:	6 அங்குலம்

கொள்ளு புட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

கொள்ளு	–	100 கி.
வெங்காயம்	–	1
பச்சைமிளகாய்	–	2
கொத்தமல்லி		

செய்முறை :

கொள்ளை முந்திய நாள் இரவே ஊறவைக்க வேண்டும். பிறகு கொள்ளை அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை புட்டு போல் வேகவைக்க வேண்டும். எண்ணெய்யை சூடு செய்து அதில் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் மற்றும் கொள்ளு (வேகவைத்தது) இவற்றை கலந்து நன்கு வேகவைக்கவும். சூடாக பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	391 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	62.7 கி.
புரதம்	:	22.6 கி.
கொழுப்பு	:	0.6 கி.
நார் சத்து	:	5.6 கி.
பகுதி அளவு	:	2 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 பகுதி கொள்ளு புட்டு : 196 கி. கலோரி

கோதுமை ரவை அடை

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை ரவை	–	50 கி.
து. பருப்பு	–	25 கி.
க. பருப்பு	–	25 கி.
உ. பருப்பு	–	15 கி.
ப. பருப்பு	–	25 கி.
அரிசி	–	15 கி.
வெங்காயம்	–	50 கி.

கறிவேப்பிலை	–	5 தே. க (நறுக்கியது)
மிளகாய் வற்றல்	–	3
எண்ணெய்	–	5 தே. க
பெருங்காயம்	–	½ தே. க
மஞ்சள் பொடி	–	½ தே. க
உப்பு	–	தேவையான அளவு

செய்முறை :

அரிசியும், பருப்பும் சேர்த்து 3 மணி நேரத்திற்கு ஊறவைக்கவும். இத்துடன் உப்பும் மிளகாய் வற்றலும் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். கோதுமை ரவையும் மற்ற பொருட்களும் சேர்த்து அரைத்து மாவுடன் கலக்கவும். தேவையானால் தண்ணீர் சேர்க்கவும். ஒரு கரண்டி மாவை சூடான தோசைக் கல்லில் பரப்பி எண்ணெய் விட்டு இரண்டு பக்கமும் வேக வைக்கவும். புதினா அல்லது தக்காளி சட்னியுடன் சூடாக பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	601 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	108 கி.
புரதம்	:	27.3 கி.
கொழுப்பு	:	27.9 கி.
நார் சத்து	:	1.5 கி.
பகுதி அளவு	:	6

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 அடை	:	100 கி. கலோரி
1 அடையின் விட்டம்	:	6 அங்குலம்

ஸ்டஃப்டு பாகற்காய்

தேவையான பொருட்கள்

பாகற்காய்	– 2 (100 கி.)	புளிக்கரைசல்	– 2 தே. க
வெங்காயம்	– 2 (50 கி.)	உப்பு	– தேவையான அளவு
பொ. கடலை மாவு	– 5 தே. க		

மூடுவதற்கு :

ஆடை நீக்கப்பட்ட தயிர்	– 50 மி.லி.	மஞ்சள் பொடி	– ½ தே. க
மிளகாய்ப்பொடி	– 1 தே. க	இஞ்சி பூண்டு விழுது	– 1 தே. க
மிளகுப்பொடி	– 1 தே. க	எண்ணெய்	– 2 தே. க

செய்முறை :

பாகற்காயை 4 அங்குலத்திற்கு நடுவில் பிரித்து விதைகளை நீக்கவும். உப்பும் மஞ்சள் பொடியும் சேர்த்துத் தடவி ஆவியில் வேகவைக்கவும்.

நிரப்புவதற்கு :

வெங்காயத்தை வழுவழுப்பாக மிக்ஸியில் அரைக்கவும். இத்துடன் புளிக்கரைசல், உப்பு, 4 டீஸ்பூன் பொட்டுக்கடலை மாவும் சேர்த்துப் பாகற்காய்க்குள் நிரப்பவும்.

மூடுவதற்கு :

மஞ்சள், மிளகு, மற்றும் மிளகாய்ப்பொடி, மசித்த இஞ்சிபூண்டு, 1 டீஸ்பூன் பொட்டுக்கடலை மாவு, உப்பு ஆகியவற்றை ஆடை நீக்கிய தயிருடன் சேர்க்கவும். இக்கலவையை பாகற்காயின் மேல் தடவி தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் விட்டு வறுக்கவும். சூடாக மாலை சிற்றுண்டியாக பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	232 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	26.6 கி.
புரதம்	:	9.1 கி.
கொழுப்பு	:	2.1 கி.
நார் சத்து	:	1.6 கி.
பகுதி அளவு	:	2 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 ஸ்டஃப்டு பாகற்காய்	:	116 கி. கலோரி

ஸ்டஃப்டு வெள்ளரிக்காய்

தேவையான பொருட்கள்

வெள்ளரிக்காய்	–	50 கி.
கலந்த பயறு வகைகள் (முளைகட்டியது)	–	1½ கப்
எலுமிச்சை சாறு	–	1 மே. க
சாட் மசாலா	–	1 தே. க
மிளகாய்ப்பொடி	–	½ தே. க
பச்சை மிளகாய்	–	2–3
கொத்தமல்லி (நறுக்கியது)	–	1 மே. க

செய்முறை :

வெள்ளரிக்காயை கழுவி தோல் நீக்கவும். நடுவில் நீளவாக்கில் வெட்டவும். உள் பக்கத்திலிருந்து குடைந்து எடுத்து ஒரு கிண்ணத்தில் வைக்கவும். முளைகட்டிய பயறு வகைகளை ஆவியில் வேகவைத்து குளிர வைக்கவும். இத்துடன் உப்பு மசாலா பொருட்கள் நறுக்கிய கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும். இக்கலவையை வெள்ளரிக்காய்க்குள் அடைத்து எலுமிச்சை சாற்றை பிழியவும். நன்றாக கலந்து வெள்ளரிக்காய்க்குள் நிரப்பவும். சாலட் கிண்ணத்தில் அழகாக அமைத்துப்பரிமாறவும்.

செய்முறை :

எரிபொருள்	:	184 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	31.5 கி.
புரதம்	:	10.5 கி.
கொழுப்பு	:	1.6 கி.
நார் சத்து	:	1.3 கி.
பகுதி அளவு	:	1

உளுந்து தோக்லா

தேவையான பொருட்கள்

உ. பருப்பு	–	100 கி.
பச்சை மிளகாய்	–	2
கறிவேப்பிலை	–	ஒரு ஆர்க்கு
மிளகாய் வற்றல்	–	2
உப்பு	–	தேவையான அளவு

செய்முறை :

உளுந்தம் பருப்பை ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஊறவைக்கவும். இத்துடன் மிளகாய், கறிவேப்பிலை மற்றும் உப்பு சேர்த்து நரநரவென்று அரைக்கவும். தட்டையாக ஒரு பாத்திரத்தில் இக்கலவையை பரப்பி இட்லி குக்கரில் ஆவியில் வேகவைக்கவும். குளிர்ந்த பிறகு முக்கோண வடிவத்தில் வெட்டவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	348 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	60 கி.
புரதம்	:	24 கி.
கொழுப்பு	:	1.4 கி.
நார் சத்து	:	1.0 கி.
பகுதி அளவு	:	4 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 துண்டு தோக்லா : 87 கி. கலோரி

பூட்லா (காக்கறி ஆம்லட்)

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை மாவு	–	60 கி.	குடைமிளகாய்	–	25கி.
வெங்காயம்	–	25 கி.	மஞ்சள் பொடி	-	½ தே. க
தக்காளி	–	25 கி.	எண்ணெய்	–	1 தே. க
வெந்தயக் கீரை	–	50 கி.	உப்பு	–	தேவையான அளவு

செய்முறை :

காய்கறிகளை கழுவி சிறய துண்டங்களாக நறுக்கவும். கடலை மாவுடன் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துத் தோசைமாவு பதத்திற்கு கரைக்கவும். இத்துடன் மஞ்சள் பொடி, உப்பு காய்கறிகள் மற்றவை சேர்த்துக் கலக்கவும். எண்ணெய் தடவிய சூடான வாணலியில் ஆம்லட் மாதிரி மாவை ஊற்றவும். கொத்தமல்லி அல்லது புதினா சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	316 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	15.5 கி.
புரதம்	:	8.9 கி.
கொழுப்பு	:	43.7 கி.
நார் சத்து	:	1.8 கி.
பகுதி அளவு	:	3 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

காய்கறி ஆம்லட்	:	105 கி. கலோரி
1 காய்கறி ஆம்லட்		
விட்டம்	:	5 அங்குலம்

சேம்பு இலைச்சுருள்

தேவையான பொருட்கள்

சேப்பங்கிழங்கு இலைகள்	–	20 கி.
எண்ணெய்	–	1 தே. க
பொட்டுக்கடலை	–	20 கி.
மிளகாய்ப் பொடி	–	¼ தே. க
உப்பு	–	தேவையான அளவு

செய்முறை :

சேப்பங்கிழங்கு இலைகள் சுத்தம் செய்யவும், பொட்டுக் கடலையை பொடித்து இத்துடன் உப்பு, மிளகாய்ப்பொடி மற்றும் புளிக்கரைசல் சேர்த்துக்கலக்கவும். சேம்பு இலைகளின் பின்புறத்தில் இக்கலவையை பரப்பி ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக (3 முறையாக) வைத்துச் சுருட்டி ஆவியில் சில நிமிடத்திற்கு வேகவைக்கவும். வாணலியில் வறுத்து சூடாக பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	130 கி.கலோரி
மாவு சத்து	:	13.0 கி.
புரதம்	:	5.3 கி.
கொழுப்பு	:	6.3 கி.
நார் சத்து	:	0.8 கி.
பகுதி அளவு	:	1 பகுதி

கலந்து சாப்பிடுதல்

பூண்டு பருப்பு பொடி

தேவையான பொருட்கள்

பூண்டு	–	50 கி.
து. பருப்பு	–	200 கி.
மிளகாய் வற்றல்	–	10
பெருங்காயப் பொடி	–	¼ தே. க
உப்பு	–	தேவையான அளவு

செய்முறை :

வாணலியில் எண்ணெய்யில்லாமல் எல்லா பொருட்களையும் வறுக்கவும். இத்துடன் உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடி செய்யவும். குளிர்ந்த பிறகு காற்றுப்புகாத ஜாடியில் மூடிவைக்கவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	845 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	130.1 கி.
புரதம்	:	47.9 கி.
கொழுப்பு	:	3.5 கி.
நார் சத்து	:	3.7 கி.
பகுதி அளவு	:	200 கி.

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 டீஸ்பூன் பூண்டு பொடி	:	21 கி.கலோரி

வெந்தய புளிக்காய்ச்சல்

தேவையான பொருட்கள்

முளைகட்டிய வெந்தயம்	–	50 கி.
இஞ்சி	–	100 கி.
புளி	–	100 கி.
மஞ்சள் பொடி	–	½ தே. க
கடுகு	–	½ தே. க
மிளகாய்ப்பொடி	–	1 தே. க
பெருங்காயம்	–	ஒரு சிட்டிகை
நல்லெண்ணெய்	–	1 மே. க
உப்பு	–	தேவையான அளவு

செய்முறை :

புளியை வெண்ணீரில் ஊறவைத்து கெட்டி சாறாக எடுக்கவும். இஞ்சியை உருண்டை வடிவத்தில் நறுக்கவும். எண்ணெய்யை சூடாக்கவும், கடுகு சேர்க்கவும். கடுகு வெடித்ததும் பெருங்காயம், மஞ்சள் பொடி, மிளகாய்ப்பொடி, புளிக்கரைச்சல் எல்லாவற்றையும் சேர்க்கவும். ஒரு நிமிடம் கொதிக்க விடவும், நறுக்கிய இஞ்சி, முளைகட்டிய வெந்தயம், உப்பு இத்துடன் சேர்க்கவும். ஒரு நிமிடத்திற்கு கொதிக்கவிடாமல் கலக்கவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	520 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	68.2 கி.
புரதம்	:	16.6 கி.
கொழுப்பு	:	19.7 கி.
நார் சத்து	:	9.0 கி.
பகுதி அளவு	:	200 கிராம்

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 டீஸ்பூன் வெந்தய புளிக்காய்ச்சல் : 13 கி. கலோரி

முளைக்கட்டிய வெந்தய ஊறுகாய்

தேவையான பொருட்கள்

முளைக்கட்டிய வெந்தயம்	–	50 கி.
இஞ்சி	–	50 கி.
எலுமிச்சை	–	2
மஞ்சள் தூள்	–	¼ தே. க
உப்பு	–	தேவையான அளவு

செய்முறை :

வெந்தயத்தை தண்ணீரில் ஓர் இரவு முழுவதும் ஊறவைக்கவும் பின்பு அதை ஒரு துணியில் கட்டி 24 மணி நேரம் வைக்கவும். வெந்தயம் முளைக்கட்ட ஆரம்பித்தவுடன் அத்துடன் நறுக்கிய இஞ்சி, மஞ்சள் தூள், உப்பு மற்றும் எலுமிச்சை சேர்த்து நன்கு கிளறி அதை காற்று புகாத ஜாடியில் போட்டு குளிர் சாதனப் பெட்டியில் கீழ்தளத்தில் வைக்கவும். ஒரு டீஸ்பூன் சாலட் உடன் சேர்த்து தினமும் உட்கொள்ளலாம்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	162 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	24. 2 கி.
புரதம்	:	8.7 கி.
கொழுப்பு	:	2.8 கி.
நார் சத்து	:	3.8 கி.
பகுதி அளவு	:	100 கிராம்

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 டீஸ்பூன் வெந்தய ஊறுகாய் : 8 கி. கலோரி

செயற்கை இனிப்பு கொண்ட இனிப்பு வகைகள்



பப்பாளிகாய் அல்வா

தேவையான பொருட்கள்

பப்பாளிக்காய்	–	1 (சிறியது) (350கி)
ஆடைநீக்கிய பால்	–	1 கப்
க. எண்ணெய்	–	15 கி.
கேசரி பொடி	–	1/8 தே. க
ஏலக்காய் பொடி	–	¼ தே. க
செயற்கை இனிப்பு மாத்திரை	–	25
அன்னாசி எசன்ஸ்	–	சிறுதுளிகள்

செய்முறை :

தோலை சீவி பப்பாளியை துறுவிக் கொள்ளவும். எண்ணெய்யை சூடுபடுத்தி அதில் பப்பாளியை பச்சை மனம் போகும் வரை வதக்கவும். இத்துடன் பால் மற்றும் கேசரி பொடி சேர்த்து சிறு தீயில் தண்ணீர் வற்றும் வரை கிளறவும். பின்பு ஏலக்காய், பப்பாளி எசன்ஸ் சேர்த்து அடுப்பில் இருந்து இறக்கவும். செயற்கை இனிப்பு மாத்திரையை 1 மேசைக்கரண்டி பாலுடன் கரைத்து அல்வாவுடன் சேர்த்து கிளறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	330 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	8.2 கி.
புரதம்	:	2.4 கி.
கொழுப்பு	:	7.0 கி.
நார் சத்து	:	1.0 கி.
பகுதி அளவு	:	3 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 பகுதி	:	110 கி. கலோரி

உடைத்த கோதுமை பாயசம்

தேவையான பொருட்கள்

உடைத்த கோதுமை	–	100 கி.
ஆடை நீக்கிய பால்	–	250 மி. லி
செயற்கை இனிப்பு மாத்திரை (ஈக்வல்)	–	15

செய்முறை :

உடைத்த கோதுமையை பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளவும். இதை தண்ணீரில் சிறு தீயில் வேகவைக்கவும். கிளறிய பின்பு ஆடைநீக்கிய பாலுடன் சேர்த்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் இருந்து இறக்கி, செயற்கை இனிப்பை சேர்த்து கிளறவும். தேவையானால் ஏலக்காய் தூள் (பொடியை) வாசத்திற்காக சேர்த்து சூடாக பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	409 கி.கலோரி
மாவு சத்து	:	80.4 கி.
புரதம்	:	18.8 கி.
கொழுப்பு	:	1.7 கி.
நார் சத்து	:	1.2 கி.
பகுதி அளவு	:	4 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 கப் கோதுமை ரவை பாயசம் : 102 கி. கலோரி

பிர்ன்னி

தேவையான பொருட்கள்

பால்	–	250 மி. லி
பச்சரிசி	–	25 கி.
ஏலக்காய்	–	1
கியோரா எஸன்ஸ்	–	சிறிதளவு

செய்முறை :

பச்சரிசியை தண்ணீரில் இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு தண்ணீரை சுத்தமாக வடிகட்டி நன்றாக உலர வைக்கவும். உலர்ந்த அரிசியை மிக்ஸியில் 2 நிமிடம் ஓட விட்டு பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். பாலை நன்றாக காய்ச்சிக் கொள்ளவும். பொடி செய்தஅரிசியை பாலில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக போட்டு நன்கு கிளறவும். 15 நிமிடம் நன்றாக அரிசியை அதில் வேகவிடவும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கிய பிறகு, ஏலக்காய் மற்றும் கியோரா எஸ்ன்ஸ் அதில் கலக்கவும் மாத்திரைகளை ஒவ்வொன்றாக அதில் கலக்கவும். அகல பாத்திரத்தில் கொட்டி ஃபிரிட்ஜ்ல் இரண்டு மணி நேரம் வைத்து பிறகு பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	378 கி.கலோரி
மாவு சத்து	:	32.0 கி.
புரதம்	:	12.5 கி.
கொழுப்பு	:	16.4 கி.
நார் சத்து	:	0.1 கி.
பகுதி அளவு	:	2 பகுதி

கலோரியின் மதிப்பீடு :

1 பகுதி பிர்ன்னி : 189 கி.கலோரி

பருப்பு கலவை புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள்

பால்	–	1 கப்
பாசி பருப்பு	–	10 கி.
கடலைப் பருப்பு	–	10 கி.
துவரம் பருப்பு	–	10 கி.
ஏலக்காய்த் தூள்	–	¼ தே. க
குங்குமப்பூ	–	¼ தே. க

ஈக்வல் மாத்திரைகள் (அல்லது) ஸ்விடெக்ஸ் சில துளிகள்

செய்முறை :

தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு பருப்புகளை ப்ரஷர் குக்கரில் வேகவைக்கவும். சிறிது ஆறியவுடன் பால், ஏலக்காய்தூள், குங்குமப்பூ ஆகியவற்றை சேர்த்து கலக்கவும். இந்தக் கலவையை சிறிது நேரம் சூடாக்கியபின் அதனுடன் செயற்கை இனிப்பு சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். சூடாக அல்லது குளிர வைத்து இதனை பரிமாறலாம்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	140 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	23.3 கி.
புரதம்	:	9.8 கி.
கொழுப்பு	:	1.0 கி.
நார் சத்து	:	0.4 கி.
பகுதி அளவு	:	1 பகுதி

முளைகட்டிய பச்சைபயறு பாயசம்

தேவையான பொருட்கள்

பச்சை பயறு	–	25 கி.
பால்	–	60 மி.லி
ஏலக்காய்	–	10
செயற்கை இனிப்பு மாத்திரை (ஈக்வல்)	–	5

செய்முறை :

முழுபச்சை பயறை ஒரு இரவு முழுவதும் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். பிறகு ஒரு துணியில் கட்டி முளைக்க விடவும். ப்ரஷர் குக்கரில் வேகவைக்கவும். இத்துடன் பாலும், ஏலப்பொடியும் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். செயற்கை இனிப்பு மாத்திரை சேர்த்து பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	119 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	16.4 கி.
புரதம்	:	7.6 கி.
கொழுப்பு	:	2.4 கி.
நார் சத்து	:	1.0 கி.
பகுதி அளவு	:	1 பகுதி

அவல் பாயசம்

தேவையான பொருட்கள்

அவல்	–	25 கி.
ஆடை நீக்கிய பால்	–	60 மி.லி
ஏலக்காய்	–	5
செயற்கை இனிப்பு மாத்திரை (ஈக்வல்)	–	4

செய்முறை

பாலில் அவலை சிறிது நேரம் வேகவைக்கவும். பின்பு ஏலக்காய் பொடியை சேர்த்து வேகவைத்து அடுப்பில் இருந்து இறக்கி செயற்கை இனிப்பு சேர்த்து பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	121 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	21.5 கி.
புரதம்	:	3.3 கி.
கொழுப்பு	:	2.4 கி.
நார் சத்து	:	0.2 கி.
பகுதி அளவு	:	1 பகுதி

சவ் சவ் கீர்

தேவையான பொருட்கள் :

சவ் சவ் (துறுவியது)	–	50 கி.
பால்	–	1 கப்
ஏலக்காய்	–	¼ தே. க
ரிபைண்டு ஆயில்	–	2 கி.
செயற்கை இனிப்பு மாத்திரை (ஈக்வல்)	–	4

செய்முறை :

வாணலியில் எண்ணெய் தடவவும். சவ்சவ் சேர்த்து ஒரு நிமிடத்திற்கு கிளரவும். இத்துடன் பால், ஏலப்பொடி சேர்த்து கொதிக்க விடவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கி விடவும். செயற்கை இனிப்பு மாத்திரை சேர்த்து சூடாகவோ அல்லது குளிர்ந்த தாகவோ தேவைக்கேற்ப பரிமாறவும்.

சத்தின் மதிப்பீடு :

எரிபொருள்	:	63 கி. கலோரி
மாவு சத்து	:	7.5 கி.
புரதம்	:	2.2 கி.
கொழுப்பு	:	2.9 கி.
நார் சத்து	:	0.3 கி.
பகுதி அளவு	:	1 பகுதி

ஓர் நாளைய உணவு வகைகள்



1400 கிலோ கலோரி சர்க்கரை நோய் உணவு முறை

நேரம்	உணவு வகை	
அதிகாலை – 6 மணி	காபி (சர்க்கரை இல்லாமல்)	– 1 கப்
காலை உணவு – 8 மணி	தோசை புதினா சட்னி சாம்பார்	– 2 – 1 மே. க – 1 கட்டோரி
காலை – 10.30 மணி	மோர் / வெள்ளரிக்காய் (அ) தக்காளி சாலட்	 – 1 கப்
மதிய உணவு 12.30–1.00 மணி	சாதம் முறுங்கைக்காய் சாம்பார், ரசம் கீரை மசியல் வெண்டைக்காய் ஆடை நீக்கிய தயிர் முழுகடலை	– 1½ கட்டோரி – 1 கட்டோரி – ½ கட்டோரி – 1 கட்டோரி – 1 கப் – 1 கட்டோரி
மாலை சிற்றுண்டி 3.30 – 4.00 மணி	பெசரட்டு தக்காளி சட்னி காபி (சர்க்கரை இல்லாமல்)	– 1 – 1 மே. க – 1 கப்
இரவு நேர உணவு – 8.00 மணி	சப்பாத்தி பருப்பு கோவக்காய் பொறியல் ஆடை நீக்கிய தயிர்	– 3 – ¾ கட்டோரி – 1 கட்டோரி – 1 கப்
படுக்கும் முன்	ஆடை நீக்கிய பால் (சர்க்கரை இல்லாமல்) –	1 கப்

சமையல் எண்ணெய்	:	10 கிராம் / 2 டீஸ்பூன் – தினம் (நல்லெண்ணெய் / கடலெண்ணெய் / சூரியகாந்தி எண்ணெய் / கடுகு எண்ணெய்
1 கப்	:	120 மி. லி.
1 கட்டோரி	:	150 மி. லி.

சத்தின் மதிப்பீடு

எரிபொருள்	–	1412 கி. கலோரி
புரதம்	–	50.6 கி.
மாவு சத்து	–	203.0 கி.
கொழுப்பு	–	26.0 கி.
நார் சத்து	–	16.00 கி.

வீட்டு உபயோகத்திற்கான அளவுகள்		
1 டீஸ்பூன்	–	5 மி.லி.
1 மேஜைக்கரண்டி	–	15 மி.லி.
1 கப் / டம்பளர்	–	120 மி.லி.
1 கட்டோரி	–	150 மி.லி.

உணவு பரிமாற்ற பட்டியல்கள்

காய்கறி பரிமாற்றம் அ*

இலை வகைகள் காய்கறிகள்	மற்ற வகைகள் காய்கறிகள்
முளைக்கீரை	பூசணிக்காய்
பசுவா	பாகற்காய்
கிளைக்கோஸ்	கத்தரிக்காய்
முட்டைக் கோஸ்	மலபார் வெள்ளிக்காய்
கொத்தமல்லி	காலிஃப்ளவர்
கறிவேப்பிலை	சவ்சவ் (சீமைக் கத்தரிக்காய்)
வெந்தயக்கீரை	வெள்ளரிக்காய்
லெட்டியுஸ்	முருங்கைக்காய்
புதினா	பரென்ச் பீன்ஸ்
ரேப் இலை	வெண்டைக்காய்
பசலை	நூல் கோல்
சோயா இலை	மாங்காய்
	வெங்காயத்தாள்
	பீர்க்கங்காய்
	வாழைப்பூ
	பரங்கிக்காய்
	முள்ளங்கி
	ருபார்ப் தண்டு
	புடலங்காய்
	டிண்டா, தக்காளி
	டர்னிப்

* இந்த காய்கறிகளின் மாவுச் சத்தும் மற்றும் கலோரிச் சத்தும் மிகக் குறைவாக உள்ளதால் தேவைக்கு ஏற்ப உட்கொள்ளலாம்.

காய்கறி பரிமாற்றம் ஆ
மாவுச் சத்து – 10 கி. 50 கலோரி

கிழங்கு மற்றும் வேர்க்காய்கள்	அளவு (கி)	மற்ற காய்கறிகள்	அளவு (கி)
பீட் ரூட்	75	ஆர்டிசோக்	60
கேரட்	105	அவரக்காய்	90
சேப்பங்கிழங்கு	45	கொத்தவரங்காய்	90
வெங்காயம் (பெரியது)	90	டபுள் பீன்ஸ்	50
வெங்காயம் (சிறியது)	75	பலாக்காய்	195
உருளைக்கிழங்கு	45	பலாக் கொட்டை	30
சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு	30	பட்டாணி	45
மரவள்ளிக்கிழங்கு	30	வாழைக்காய்	75
சேனைக்கிழங்கு (பெரியது)	60	சிங்காரா	45
சேனைக்கிழங்கு	45		

பழவகை பரிமாற்றம்

மாவுச் சத்து – 10 கி. 50 கலோரி

பழம்	எடை	எண்ணிக்கை அளவு
தக்காளிப்பழம்	240	4 நடுத்தரம்
ஆப்பிள்	75	1 சிறியது
ஆரஞ்சு	90	1 சிறியது
சாத்துக்குடி	150	1 நடுத்தரம்
பப்பாளிப்பழம்	120	2 நடுத்தரம்
தர்பீஸ்	175	¼ சிறியது
கிரினிப்பழம்	270	¼ நடுத்தரம்
எலுமிச்சைபழம்	90	1 நடுத்தரம்
நாகப்பழம்	50	10 பெரியது
பப்ளி மாஸ்	150	½ பெரியது
நெல்லிக்காய்	90	20 நடுத்தரம்
பேரிக்காய்	90	1 நடுத்தரம்
ப்ளம்	120	4 நடுத்தரம்
திராட்சைப்பழம்	105	20
வாழைப்பழம்	30	¼ நடுத்தரம்
மாம்பழம்	70	1 சிறியது
பலாப்பழம்	60	3 நடுத்தாதுண்டு
அன்னாசிப்பழம்	90	1½ ஸ்லைஸ்
மாதுளம்பழம்	75	1 சிறியது
சீத்தாப்பழம்	50	¼
பேரிச்சம்பழம்	30	3
அத்திப்பழம்	135	6 நடுத்தரம்
அரிநெல்லிக்காய்	150	40 சிறியது
பீச்சம்பழம்	135	1 நடுத்தரம்
ஸ்ட்ராபெர்ரி	105	40
முந்திரிப்பழம்	90	2 நடுத்தரம்
மங்குஸ்தான்	75	2 நடுத்தரம்

தானியவகை பரிமாற்றம்

30 கிராம் தானியம் 100 கலோரி சத்தை கொடுக்கிறது மாவுச் சத்து – 20 கி. புரதம் 2 கி.

கம்பு	அவல்
பார்லி	அரிசிபொரி
ப்ரெட்	ஜவ்வரிசி
சோளம்	சேமியா
கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ்	ரவை (பம்பாய்)
மக்கா சோளம்	கோதுமை மாவு
ஓட்மீல் (தாலியா)	உடைத்த கோதுமை
கேழ்வரகு	
அரிசி	

* மாவுச் சத்தும் மற்றும் கலோரிச் சத்தும் கிடைக்க 5 கிராம் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

** இத்துடன் புரதச்சத்து மிகுந்த உணவுப் பொருளை சேர்க்கவும் இப்பட்டியல் படி உணவுப் பொருட்களை பரிமாறலாம்.

பயறுவகை பரிமாற்றம்

30 கி. பயறு 100 கலோரி சத்தை கொடுக்கிறது கொடுக்கிறது மாவுச் சத்து – 15 கி. புரதம் 6 கி.

முழு கடலை	காபுலி சன்னா (வெள்ளக்கடலை)
பொட்டுக்கடலை	முழு துவரை
கடலை மாவு	மொச்சை
முழு உளுந்து	பட்டாணி (காய்ந்தது)
காராமணி	ராஜ்மா
பச்சை பயிறு	மைசூர் பருப்பு
கொள்ளு	

இப்பட்டியல் படி உணவுப் பொருட்களை பரிமாறலாம். ஆனால் இவை தானியவகைகளுடன் பரிமாறக் கூடாது.

மாமிச உணவு பரிமாற்றம்

புரதம் – 10 கி. 70 கலோரி

உணவு	அளவு (கி)
மாட்டு இறைச்சி	60
நண்டு	120 எண்
முட்டை – வாத்து	2
முட்டை – கோழி	2
மீன் பெரியது	60
மீன் சிறியது	60
மீன் வஞ்சிரம்	60
ஆட்டு ஈரல்	60
ஆட்டு இறைச்சி	60
புறா	50
பன்றி இறைச்சி	60
இறால்	60

* 100 கலோரிச்சத்தைக் கொடுக்கிறது. சில மாமிச உணவுப் பொருட்களில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம். கண்ணுக்கு தெரிந்த மற்றும் தோல் பகுதியை நீக்கவும்.

கொழுப்பு பரிமாற்றம்

கொழுப்பு – 11 கி. 100 கலோரி

உணவு	அளவு (கி)
பாதாம்	15
வெண்ணை	15
முந்திரிப்பருப்பு	20
தேங்காய்	30
நெய்	11
வேர்க்கடலை (வறுத்தது)	20
(வனஸ்பதி ஹைட்ரஜனேற்றம் செய்யப்பட்ட கொழுப்பு)	11
எண்ணெய் (கடலை, கடுகு)	11
பிஸ்தா பருப்பு	15
வால்நட்	15

இப்பட்டியல் படி உணவுப் பொருட்களை பரிமாறலாம் ஆனால் இவை மாவுச்சத்துடனோ அல்லது புரதச்சத்துடனோ பரிமாறக் கூடாது.

பால் பரிமாற்றம்

புரதம் – 5கி. 100 கலோரி

உணவு	அளவு (கி)
மோர்	750 மி. லி.
சீஸ்	30 கி.
தயிர்	210 கி.
கோவா	30 கி.
எருமைப்பால்	90 மி. லி.
பசும்பால்	180 மி. லி.
கொழுப்பு நீக்கிய பால்	200 மி. லி.
கொழுப்பு நீக்கிய பவுடர் பால்	30 கி.

* 10 கிராம் புரதச் சத்தைக் கொடுக்கிறது.

அடிப்படை சமையல் முறைகளும் அவற்றின் செயல்முறைகளும்

கொதித்தல்	–	திரவநிலையில் கொதிக்கவைத்தல்
ஆவியில்	–	உணவை நீராவியில் வேகவைத்தல்
மென் கொதிப்பு	–	குறைந்த சூட்டில் உணவை மெதுவாக வேகவைத்தல்
கிளறி வறுத்தல்	–	அதிக சூட்டில் எண்ணெய் தடவிய பாத்திரத்தில் கிளறிக் கொண்டு வறுத்தல்.
வெதுப்பு	–	அதிக அளவு சூட்டில் வேகவைத்தல்
கிளறுதல் கருகாமல்	–	சூட்டினால் உணவுப் பண்டம் கருகி விடாமல் கரண்டி கொண்டு கிளறுதல்
பொறித்தல்	–	அதிக சூட்டில் உணவுப் பொருள் கருகாமல் பொறித்தல்
பொறித்தல்	–	அதிக எண்ணெயில் உணவுப் பொருள்களை பொறித்து எடுத்தல்
வறுத்தல்	–	ஓவனின் உலர்ந்த சூட்டில் மூடிய அல்லது திறந்த பாத்திரத்தில் உள்ள உணவுப் பொருள்களை உலர்ந்த சூட்டில் வறுத்தெடுத்தல்
பேக் வேகவைப்பது	–	ஓவனின் உலர்ந்த சூட்டில் மூடிய அல்லது திறந்த பாத்திரத்தில்
போச்சிங்	–	சூடான திரவத்தில் குறைந்த நெருப்பில் மெதுவாக வேகவைத்தல்
அரிதல்	–	மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டுதல்
தோல் அகற்றுதல்	–	காய்கறி பழங்களின் வெளித்தோலை நீக்குதல்
அடித்தல்	–	கலவையைக் கையாலோ அல்லது அதற்குரிய உபகரணத்தாலோ கடைதல்
அடித்துக் கலக்குதல்	–	தொடர்ந்து நுரை தோன்றும் வரை கலவையை நன்றாக கடைதல்

பிசைதல்	–	மாவை உள்ளங்கையால் அழுத்தி கைகளால் உருட்டிப் பிசைந்து நமக்கு தேவையான பதத்தை அடையச் செய்தல்.
மசித்தல்	–	கைகளாலோ அல்லது அதற்குரிய சாதனத்தாலோ உணவுப் பொருளை மசித்துக் கூழாக்குதல்.
கொத்துதல்	–	உணவுப் பொருட்களை மிகச் சிறிய துண்டுகளாக அரிதல்
பொடி செய்தல்	–	துருவலில் சீவி பொடியாக்குதல்
கொதி நீரில் வேகவைத்தல்	–	கொதித்த நீரில் காய்கறிகளைப் போட்டு தோலை நீக்குதல்
சலித்தல்	–	சல்லடையாக தேவையில்லாதவற்றை அகற்றுதல்
மேலோட்டமாகப் பொறித்தல்	–	தேவையான அளவு எண்ணெய்யில் பொறித்தல்
சதுரமாக வெட்டுதல்	–	சமமான சிறிய சதுரத்துண்டுகளாக அரிதல்
கசக்குதல்	–	உலர்ந்த பொருட்களைப் பொடியாக்குதல்
வெட்டுதல்	–	உணவு பொருட்களை சிறு துண்டுகளாக வெட்டுதல்
அழகுசெய்தல்	–	உணவு பொருள்களை அலங்கரித்தல்
தாளித்தல்	–	உணவின் சுவையைக் கூட்ட அதனுடன் மசாலா, உப்பு மற்றும் வாசனைப் பொருட்களைச் சேர்த்தல்
வரட்டுதல்	–	மிதமான சூட்டில் பொருட்களுடன் திரவம் சேர்த்து உண்டாகும் மிருதுவான கலவை
பசை	–	உலர்ந்த உணவுப் பொருட்களுடன் திரவம் சேர்த்து உண்டாகும் மிருதுவான கலவை.

குறிப்பெடுகள்

1. **ரகுராம். T. C. ஸ்வரன், பேஸ்ரிசா, சர்மா.,** R.D.
டயட் அன்டு டயபிடீஸ்.
நேஷனல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் நியூட்ரிஷன்
ஹைதராபாத், 1993.

2. நியூட்ரிட்டவ் வேல்யு ஆப் இண்டியன் புட்ஸ் **கோபாலன், C.**
ராம சாஸ்திரி B. V. அன்டு **பால சுப்ரமணியன், S. C.**
ரிவைஸ்டு பை **நரசிங்க ராவ்,** B.S.,. **டோஸ்தேல்,** அண்டு **பேன்ட், K. C.**
நேஷனல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் நியூட்ரிஷன் ஹைதராபாத், 1990.

கலோரி அட்டவணை

குறிப்பு : அளவு குறிப்பிடாத இடத்தில் உள்ள கலோரிச் சத்து 100 கி-க்கு ஆனது.

தானியம் மற்றும் தானிய வகைகள்

தானியம் மற்றும் தானிய வகைகள்	கலோரி
கம்பு	361
சோளமாவு	355
மக்கா சோளம்	125
கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் 1 கப் (25 கி)	95
பாப்கார்ன் (50 கி)	170
கேழ்வரகு	328
பச்சை அரிசி	345
அரிசி பொரி	325
அரிசி வேகவைத்தது 3 மேஜைக்கரண்டி (60 கி)	70
ஜவ்வரிசி	351
ரவை	348
கோதுமை மாவு (ஆட்டா)	341
சப்பாத்தி 1 நடுத்தரம் (35 கி. ஆட்டா)	119
சப்பாத்தி 1 சிறியது (24கி ஆட்டா)	80
வெள்ளை ரொட்டி 1 ஸ்லைஸ் (3½ x 4" x 0.4")	60
பன்	280
ஓட்மீல் 1/3 கப் (27கி.)	110
சிரோட்டி	240
சாதா தோசை 1 நடுத்தரம் 9 அங்குலம் விட்டம்	130
தாலியா இனிப்பு (உடைத்த கோதுமை)	215
கவான்	280
இட்லி 1 நடுத்தரம் 3½ அங்குலம் விட்டம்	100
கரஞ்சி	508
கரிபாத்	125
மேக்கரோனி 30கி 1/3 கப் சமைத்தது	115
பரோட்டா சாதா	275
பூரி உருளைக்கிழங்கு	245
ரவா அப்பம்	318
ரவா புட்டு	56
உப்புமா	230

பயறு வகைகள்

முழு கடலை (தோலுரித்து வறுத்தது)	369
முழு கடலை (சன்னா பருப்பு)	372
முழு உளுந்து	347
பச்சை பயறு	334
லெண்டில் (மைசூர் பருப்பு)	343
ராஜ்மா	346
சோயா பருப்பு	432
பருப்பு (வேகவைத்தது கெட்டியாக) 1/3 கப் 113 கி)	145
பருப்பு (தளர்த்தியாக) 1/3 கப் 92 கி	92
ரசம் 1 கப்	12
சாம்பார் 1/2 கப்	105

சர்க்கரை வகைகள்

வெல்லம் 15 கி	57
தேன் 1 டீஸ்பூன்	30
ஜாம் 1 டீஸ்பூன்	20
சர்க்கரை 1 டீஸ்பூன் (5கி)	16
சர்க்கரை கட்டி	12
பொடித்த சர்க்கரை 1மேஜைக்கரண்டி	45

கொழுப்பு மற்றும் எண்ணெய் வகைகள்

வெண்ணெய்	755
க்ரீம்	213
நெய்	900
எண்ணெய் வகைகள்	900
மார்ஜரீன்	755
வனஸ்பதி (டால்டா)	900

பால் மற்றும் பால் பொருட்கள்

பசும்பால் 1 கப்	100
எருமைப் பால் 1 கப்	115
நிலைபடுத்திய பால் 1 கப்	137
கொழுப்பு நீக்கியபால் 1 கப்	45
பதனப் பால் 1 கப்	100
காய்ச்சி கெட்டியாக்கப்பட்ட பால்	320
பால் பவுடர் (பசும் பால்)	496
கொழுப்பு நீக்கிய மோர் 1 க்ளாஸ்	25
சன்னா (பசும் பால்)	265
அமுல் சீஸ்	348
பசும் தயிர்	60
கோவா (எருமைப்பால்)	206
கஸ்டர்டு	114
ஐஸ்க்ரீம்	205
கீர் (பாயாசம்)	178
பால் கேக்	331

எண்ணெய் வித்துக்கள்

பாதாம்10கி(10–12)	65
முந்திரி பருப்பு 10 கி (8–10)	88
கொப்பரை தேங்காய்	662
இளந்தேங்காய்	41
வேர்க்கடலை	560
வால்நட் 15 கி (8–10 பாதியாக)	102

வீட்டு உபயோகத்திற்கான அளவுகள்	
ஸ்பூன்	– 2½ அங்குலம் நீள விட்டம்
	– 1½ அங்குலம் சிறிய விட்டம்
	– 0.3 அங்குலம் ஆழம்
கப்	– 3¼ அங்குலம் மேல் விட்டம்
	– 2½ அங்குலம் ஆழம்
	– 2 அங்குலம் கீழ் விட்டம்

காய்கறி மற்றும் இலை காய்கறி வகைகள்

முளைக்கீரை	45
முழு கடலை இலை	66
முட்டை கோஸ்	45
சேப்பங்கிழங்கு இலை	56
வெந்தயக்கீரை	49
கடுகு இலை	34
முள்ளங்கி இலை	28
பாலக் – பசலைக்கீரை	26

கிழங்கு மற்றும் வேர்காய்கள்

காரட் (காஜர்	48
சேப்பங்கிழங்கு	97
தாமரைக் கிழங்கு	53
வெங்காயம்	50
உருளைக்கிழங்கு	97
சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு	120
மரவள்ளி கிழங்கு	157
டர்னிப்	29
சேனைக்கிழங்கு	79

மற்ற காய்கறி வகைகள்

பூசனிக்காய்	10
பாகற்காய்	25
சுரைக்காய்	12
கத்தரிக்காய்	24
அவரைக்காய்	48
காளிஃப்ளவர்	30
ஏலக்காய்	229
பச்சை மிளகாய்	29
காய்ந்த் மிளகாய் (வற்றல்)	246
இலவங்கம்	285
கொத்தமல்லி விரை	288
பீன்ஸ்	26
பூண்டு	145
இஞ்சி	67
பலாக்காய்	51
நூல்கோல்	21
வெண்டைக்காய்	35
காளான்	42
மூக்ரா	25
நெல்லிக்காய்	58
பப்பாளிக்காய்	27
பட்டானி	93
மிளகு (காய்ந்தது)	304
மிளகு பச்சை	98
வாழைக்காய்	64
சுரைக்காய்	25
சிங்கடா	115

பழ வகைகள்

ஆப்பிள்	56
ஆப்ரிகாட்	53
வாழைப்பழம்	153
எலுமிச்சை பழம்	23
அரை நெல்லிக்காய்	53
செர்ரி பழம்	70
பேரிச்சம்பழம்	283
அத்திப்பழம்	75
கொய்யாப்பழம்	66
திராட்சை (நீலம்)	45
பப்ளிமாஸ்	32
நாகப்பழம்	47
லிசிஸ்	64
லோகாட்	43
மால்டா	36
மாம்பழம்	50–80
கிரினி	21
தர்பூசணி	16
மல்பரி	53
ஆரஞ்சு	53
பப்பாளி	32
பீச்சம்பழம்	50
பேரிக்காய்	51
அன்னாசிப்பழம்	46
ப்ளம்ஸ்	56
மாதுளம்பழம்	77
சப்போட்டா	94

பதப்படுத்தப்பட்ட பழங்கள்

பழக் காக்டெயில் (½ கப்)	76
பீச்சம் பழம் 3 நடுத்தரம்	54
அன்னாசிப் பழம் 2 ஸ்லைஸ்	72

உலர்ந்த பழங்கள்

ஆப்ரிகாட்	306
பேரிச்சம்பழம்	317
அத்திப்பழம் உலர்ந்தது (20 கிராம்)	55
வெள்ளரி விறை	607
திராட்சை (உலர்ந்தது	315

சாலட் மற்றும் சூப் வகைகள்

பீட்ரூட்	62
முட்டைகோஸ்	27
கேரட்	48
வெள்ளரிக்காய்	13
லெட்டியுஸ்	21
புதினா	48
வெங்காயம் (சிறியது)	59
முள்ளங்கி வெள்ளை	17
முள்ளங்கி சிவப்பு	32
தக்காளிப்பழம்	21
தெளிந்த காய்கறி சூப் (150 மிலி)	12
தக்காளி க்ரீம் சூப் (1கப் 150 மிலி)	85
காய்கறி சூப் (1 கப்)	65

பிஸ்கட் மற்றும் கேக் வகைகள்

பிஸ்கட் (உப்பு) 1 (30 கி)	15
பிஸ்கட் (இனிப்பு) (40 கி)	24
க்ரீம் க்ராக்கர், நைஸ், மேரி, ஆரோரூட்	20
சீஸ்பிட்ஸ் 10 (3.5 கி)	20
தேங்காய் மக்ரூன் 1 (13 கி)	80
சாக்லேட் 1ஸ்லைஸ் (30 கி)	165
பழக்கேக் 1 ஸ்லைஸ் (30 கி)	117
சாதா கேக் 1 ஸ்லைஸ் (40 கி)	146

சிற்றுண்டி வகைகள்

சக்ளி (கோதுமை மாவு)	550
சாட்	474
சிவ்டா (பொரித்தது)	420
பருப்பு வடை 1 (30 கி)	200
தோக்ளா	122
காரவடை	364
கோடம் பொங்கல்	356
குனுக்கு	387
மதி	420
முறுக்கு	521
நமக்ப்ராரா	583
பக்கோடா	200
உருளைக்கிழங்கு வறுவல் 10 துண்டு (20கி) 2 அங்குல விட்டம்	110
உருளைக்கிழங்கு கசோரி	166
ரவா வடை	326
சமோசா	256
மரவள்ளிக்கிழங்கு வறுவல்	570

இனிப்பு வகைகள்

பாதாம் அல்வா	570
பாதுஷா	469
பர்பி 1 துண்டு (25 கி)	100
பழ ஜெல்லி	75
குஜியா	500
குலாப் ஜாமூன் 1 (25 கி)	100
இமார்டி 1 (40 கி)	200
ஜிலேபி	412
கல்காய்	350
மைசூர்பாக்	357
நாள்கடாய்	584
பேடா 1 தண்டு (50 கி)	83
பிர்ன்னி	490
ரசகுல்லா (30 கி)	100
டைமண்ட் கட் (இனிப்பு)	570
சோஹன் அல்வா	400
ரவா அல்வா	136
அப்பம் – இனிப்பு	250
கொழுக்கட்டை (இனிப்பு)	194
இலை அடை	232

பானங்கள்

ஆப்பிள் ஜூஸ் 200 மி.லி	95
இளநீர் 200 மி.லி	50
கோலா 1 பாட்டில்	80
காப்பி 1 அவுன்ஸ் பாலுடன் (சர்க்கரை இல்லாமல்)	25
இஞ்சி சாறு 1 பாட்டில்	60
பப்ளிமாஸ் ஜூஸ் 200 மி.லி	65
லிம்கா 1 பாட்டில்	50
ஆரஞ்சு ஜூஸ் 200 மி.லி	95
டீ 1 அவுன்ஸ் பாலுடன் (சர்க்கரை இல்லாமல்)	
தக்காளி ஜூஸ் 200 மி.லி	45
பீர் 240 மி.லி	112
பிராந்தி 30 மி.லி	73
ஜின் 43 மி.லி	105
ரம், விஸ்கி 43 மி.லி.	105
ஷெரி 60 மி.லி	84
இனிப்பு ஒயின் (போர்ட்) (100 மி.லி)	160

இதர வகைகள்

ஹார்லிக்ஸ் (10கி, 2 டீஸ்பூன்)	41
ஒவல்டைன் / போர்ன்விட்டா 10 கி (3 டீஸ்பூன்)	38
பப்படம் 3½ அங்குல விட்டம்	
(அ) வாட்டியது	25
(ஆ) பொறித்தது	43
ஊறுகாய் 1 துண்டு 1 (20 கி)	
(அ) புளிப்பு மாங்காய்	65
(ஆ) இனிப்பு காய்கறி ஊறுகாய்	40
(இ) புளி ஊறுகாய்	283

அகராதி

தானியம் மற்றும் பருப்பு வகைகள்

TAMIL	HINDI	ENGLISH	TELUGU
கம்பு	Bajira	Bajra	Sajjalu
பார்லி	Jowar	Barley	Barley
கடலை பருப்பு	Channa dhal	Bengal gram	Pachenagappu
உளுத்தம் பருப்பு	Urad dhal	Bengal gram	Udhi Pappu
மக்கா சோளம்	Makai	Corn	Mokka jonna
காரமணி (அ) தட்டைப்பயறு	Lobiya	Cow gram	Alasandulu
மக்கா சோள மாவு	Makai ka atta	Corn flour	Mokka jonna pindi
சிவப்பு பீன்ஸ்	Rajma	Dry red beans	Yerra beans
கடலை மாவு	Besan	Gram flour	Senaga pindi
வெள்ளை முழு கடலை	Channa	Large white gram	Senagalu
மைசூர் பருப்பு	Masoor dhal	Lentil	Massoor papu
பயத்தம் பருப்பு	Mung dhal	Peeled brokengreen gram	Pesarapappu
கம்பு மாவு	Bajrre ka atta	Millet flour	Jonna pindi
ஜவ்வரிசி	Sabudhana	Sago	Sabbiyyamu
ரவை	Sooji	Semoloina	Bombai rawa
துவரம் பருப்பு	Tuar dhal	Red gram dhal	Kandhi pappu
அரிசி	Chawal	Raw rice	Biyyamu
புழுங்கல் அரிசி	Pakka Chawal	Boiled rice	Uppudu Biyyamu
சேமியா	Sevai	Vermicelli	Semia
வெள்ளை காராமணி	Chowley	White kidney beans	Alasandulu
கருப்பு உளுந்து	Sabut urad	Whole black gram	Minumulu
பாசிப்பயறு	Sabut mung	Whole green gram	Mudi pesalu
கோதுமை	Gehu	Wheat	Godumalu

காய்கறிகள்

TAMIL	HINDI	ENGLISH	TELUGU
அகத்தி	Agasti	Agathi	Avesi
முளைக்கீரை	Solai	Amaranth leaves	Thotakoora
கல்யாண பூசணிக்காய்	Hing	Ash gourd	Boodidha gummidi kayi
கத்தரிக்காய்	Baingan	Brinjal	Vankaya
பீட்ரூட்	Chuquander	Beet root	Beet root
அவரைக்காய்	Sem	Broad beans	Chikudu kayi
துளசி	Thulsi	Basil	Thulasi
பாகற்காய்	Karela	Bitter gourd	Kakara kayi
குடைமிளகாய்	Bari mirch	Capsicum	Bengalurumirapakayi
முட்டை கோஸ்	Bandhi gobhi	Cabbage	Cabbage
காளிஃப்ளவர்	Phool gobhi	Cauliflower	Cauliflower
கேரட்	Gajar	Carrot	Carrot
ஓம இலை	Ajwain ka patta	Celery	Vamaku
கொத்தவரங்காய்	Gowar ki pali	Cluster beans	Goruchikudi kayilu
சேப்பங்கிழங்கு	Arvi	Colocasia	Chema dhumpa
கொத்தமல்லி இலை	Hara dhania	Coriander leaves	Kothmera aku
தேங்காய்	Nariyal	Coconut	Kobbari kayi
சீமை கத்தரிக்காய்	Chow=chow	Chow-chow	Seema vankaya
வெள்ளரிக்காய்	Kakri	Cucumber	Dosakai
முருங்கக்காய்	Sahjan ki phati	Drumstick	Munakkayi
வெந்தய இலை	Methi ka patta	Fenugrek leaves	Menthi koora
புதினா இலை	Hara poodina	Fresh mint	Poodinaku
பீன்ஸ்	Pharas beans	Fresh beans	Pedha chikudulu
பட்டாணி	Mattar	Green peas	Batanalu
புளிச்சக்கீரை	Batva	Gogu	Gonkura
எலுமிச்சம் பழம்	Nimbu	Lemon fruit	Nimma Pandu

TAMIL	HINDI	ENGLISH	TELUGU
காளான்	Kukar moote	Mushroom	Kukka godugu
வெங்காயம்	Pyaz	Onions	Yerra gaddalu
வாழைப்பூ	Kelekaphool	Plantain flower	Arati Poovu
உருளைக்கிழங்கு	Aloo	Potatoes	Bangala dhumba
பறங்கிக்காய்	Kaddu	Pumpkin	Gummadi kayi
முள்ளங்கி	Mooli	Radish	Mullangi
வாழைக்காய்	Hara kela	Raw bananas	Arati kayi
பீர்க்கங்காய்	Torai	Ridge gourd	Beerakayi
புடலங்காய்	Chinhinda	Snake gourd	Potlakayi
சோயா மொச்சை	Soya beans	Soya beans	Soya beans
பசலைக் கீரை	Palak	Spinach	Pachali koora
வெங்காயத்தாள்	Hari pyaz	Spring onion	
சுண்டைக்காய் வற்றல்		Sundaikai dry	Ustha kaya
சர்க்கரவள்ளிக்கிழங்கு	Sakkar kandh	Sweet potato	Silakkada dumpa
மரவள்ளிக்கிழங்கு	Tapioca	Tapioca	Karrapendalamu
தக்காளி	Tamatar	Tomata	Tamata
டர்னிப்	Shal gam	Turnip	Turnip
சேனைக்கிழங்கு	Jam kandhi	Yam or Elephant yam	Sure kandha

இதரவகைகள்

TAMIL	HINDI	ENGLISH	TELUGU
மோர்	Matta	Buttermilk	Majjiga
தயிர்	Dahi	Curds	Perugu
பேரிச்சம் பழம்	Gajar	Dates	Karjura pandu
தேன்	Madhu	Honey	Thena

பழ வகைகள்

TAMIL	HINDI	ENGLISH	TELUGU
இலந்தை பழம்	Ber	Ber	Regu pandu
சீதாப்பழம்	Sherba	Custard apple	Seethapandu
அத்திப்பழம்	Anjur	Figs	Athi pandu
நெல்லிக்காய்	Amla	Goose berries	Usirikayi
திராட்சை	Angur	Grapes	Dhiratheha pandu
கொய்யாப்பழம்	Amruth	Guava	Amapandu
நாகப்பழம்	Jamun	Jambu fruit	Neradi pandu
பலாப்பழம்	Kathal	Jack fruit	Panasa pandu
ஆரஞ்சு	Narangi snathara	Orange	Paddhyi pandu
பப்பாளி பழம்	Pabitha	Pappaya fruit	Pobbaya pandu
வால் பேரிக்காய்	Nashpathi	Pears	Berikkai
அன்னாசி பழம்	Ananas	Pine apple	Ananasi pandu
வாழைப்பழம்	Kela	Plantain fruit	Arati pandu
மாதுளப்பழம்	Anar	Pommegranate	Dhanimma pandu
சப்போட்டா பழம்	Chiku	Sappotta	Sapota pandu
விலாம்பழம்	Bhel	Wood apple	Velaga pandu

மசாலா மற்றும் வாசனைப் பொருட்கள்

TAMIL	HINDI	ENGLISH	TELUGU
சோம்பு	Saunf	Aniseed	Sopu
பெருங்காயம்	Hing	Asafoetida	Inguva
பாதாம் பருப்பு	Badam	Almonds	Badam pappu
கூவக்கிழங்கு	Arrow root	Arrow root	Papa gadda
புன்னை இலை	Tej patta	Bay leaf	Masala aku
மிளகு	Kali mirch	Black pepper	Miriyalu
ஏலக்காய்	Elachi	Cardamom	Elakayi
பட்டை	Dalchini	Cinnamon	Lavang patta
இலவங்கம்	Lavang	Cloves	Lavangam
கொத்துமல்லி விதை	Dhania	Coriander seeds	Daniyalu
சீரகம்	Jeera	Cumin seeds	Jilakara
கறிவேப்பிலை	Kadi patti	Curry leaves	Karivepaku
முந்திரி	Kaju	Cashewnuts	Jeedi pappu
சுக்கு	Sonth	Dry ginger	Sonti
பெருஞ்சீரகம்	Badi saunf	Fennel	Pedha Jilakara
வெந்தயம்	Methi	Fenugreek	Menthulu
பூண்டு	Lahsun	Garlic	Vellulipayulu
இஞ்சி	Adarak	Ginger	Allam
கடலைக்காய் (அ) வேர்க்கடலை	Moongphali	Groundnut (or) Peanuts	Veru senaga pappu
வெல்லம்	Gur	Jaggery	Bellamu
எலுமிச்சை தோல்	Nimbu kachhika	Lemon rind	Nimma tholu
ஜாதி பத்திரி	Javithri	Mace	Japathri
மாங்காய் பொடி	Amchur	Mango powder	Mavidi podi

TAMIL	HINDI	ENGLISH	TELUGU
கடுகு	Raj	Mustard	Avalu
ஜாதிக்காய்	Jaiphal	Nutmeg	Jhaji kayi
வெங்காய விதை	Pyaz ke beej	Onion seeds	Ullithnam
கசகசா	Kuhs-khus	Poppy seeds	Gasa gasa
பொரிகடலை (அ) பொட்டுக் கடலை	Puttani dhal	Roasted gram	Chutney senagapappu
சிகப்பு மிளகாய்	Lal mrich	Red chillies	Yendu mirapakayulu
உலர்ந்த திராட்சை	Kismish	Raisins	Yendu thiratchai
எள்ளு	Til	Sesame seeds	Nuvvulu
குங்குமப் பூ	Kesar	Saffron	Kumkumpoovu
கல்கண்டு	Misri	Sugar candy	Kala kanda
புளி	Imli	Tamarind	Chintha pandu
மஞ்சள் பொடி	Haldi	Turmeric powder	Pasupu
ஓமம்	Ajwain	Thymol seeds	Vamu



Dr. மோகன்'ஸ்
நீரிழிவு சிறப்பு மையம்

WHO Collaborating Centre for Non-communicable Diseases Prevention & Control

கோபாலபுரம் சென்டர்:
6B, கான்ரான் ஸ்மித் சாலை, கோபாலபுரம், சென்னை – 600 086.
போன் : (91–44) 43968888, 28359048 / 51 பேக்ஸ் : (91–44) 28350935

அண்ணா நகர் மையம் :
பிளாக் எண் 221, டி.பி.ஆர். டவர்,
2 அவின்யு, அண்ணாநகர், சென்னை – 600 040.
போன் : (91–44) 43453800, 26212751, 42026432
பேக்ஸ் : (91–44) 26212752

தாம்பரம் மையம் :
2, காளிதாசன்தெரு, தாம்பரம் கிழக்கு,
சென்னை – 600 059.
போன் : (91–44) 42288333, 45572121
பேக்ஸ் : (91–44) 22392973

வேலூர் மையம் :
எண் 13, 7th,
கிழக்கு பிரதான சாலை,
காந்தி நகர், வேலூர் – 632 006.
போன் : (91–416) 2248612
பேக்ஸ் : (91–416) 2248412

இந்திரா நீரிழிவு கண் ஸ்தாபனம்
பீட்டர்ஸ் லேன்,
கோபாலபுரம், சென்னை – 600 086.
போன் : (91–44) 43968888, 28359048 / 51
பேக்ஸ் : (91–44) 28350935

சூணாம்பேட் மையம் :
டோர் எண் 6, ஆரவல்லி நகர்,
சூணாம்பேடு – 603 401
காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்
போன் : (91–44) 2759 6621

ஹைதராபாத் மையம் :
டோர் எண் : 8-2-293/82/A/801
ரோடு எண் : 36, ஜூபிலி ஹில்ஸ்,
ஹைதராபாத் – 500 033.
போன் : (91–40) 23554441/79
பேக்ஸ் : (91–40) 23540884

இ.மெயில் : drmohans@vsnl.net
வெப்சைட் : www.drmohansdiabetes.com



World's first ISO - 9001 : 2000 Certified Diabetes Centre